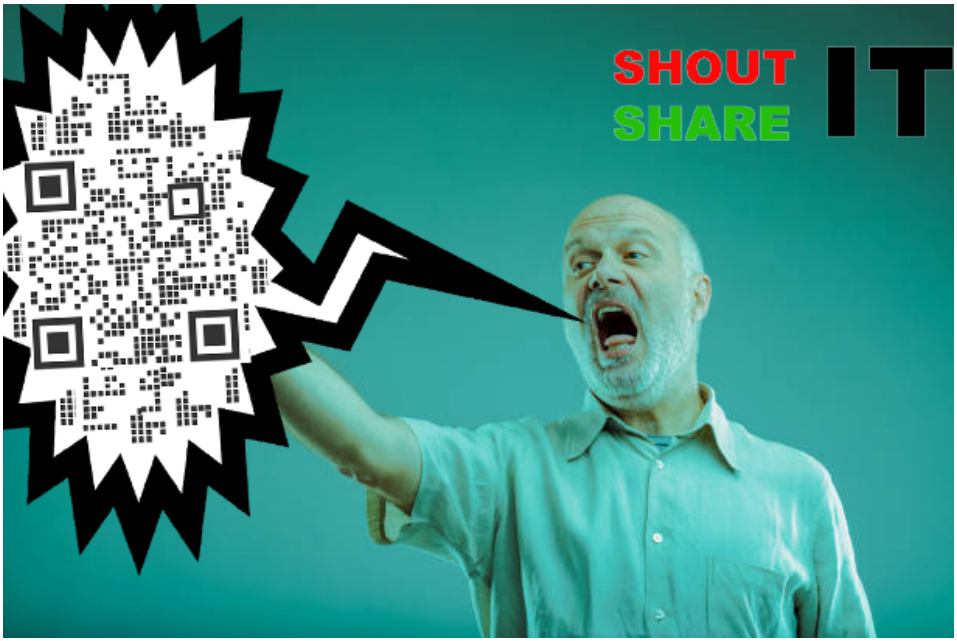
Кулинарная энциклопедия

том 37

Т—Ф (Тунец — Фасолица)


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 37 томе:
– всё об укропе, уксусе и устрицах;
– как приготовить утку по-пекинскиl
– что такое тунтэрма, фадж и утопенцы;
– рецепты печенья тюиль и фалафеля;
– что немцы называют «фальшивым зайцем»;
– чем интересны узбекская и украинская кухни;
– какое блюдо изобрёл автор оперы «Отелло»
и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 37. Т—Ф. Тунец – Фасолица
  -
  - Т
    - Тунец
      -
      - Тартар из тунца
      - Салат «Сан Исидоро» с консервированным тунцом
    - Тунтэрма
    - Турецкая кухня
    - Турка (джезва)
    - Турнедо
      -
      - Турнедо «Россини»
    - Турнепс
      -
      - Овощные котлеты с турнепсом
    - Туррон
    - Тутовая ягода
    - Тушанка
    - Тушение
      -
      - Рагу из картофеля с лесными грибами
    - Тушёнка (тушёное мясо)
      -
      - Тушёнка домашняя из свинины
    - Тхали
    - Тхукпа
    - Тыква
      -
      - Тыквенный крем-суп

- Тыква в кокосовом молоке
- Тыквенное масло
- Тыквенные семечки
  -
  - Хлеб с тыквенными семечками
- Тыквенный пирог
- «Тысяча островов»
- Тысячелистник
- Тэбэ
  -
  - Тэбэ из судака
- Тюиль (печенье «Черепица»)
- Тюлька
  -
  - Малосольная тюлька
  - Биточки из тюльки
- Тюнь
- Тюрбо
  -
  - Тюрбо, запечённая с оливками и чесноком
- Тюрингское жаркое
- Тюря
  -
  - Тюря с луком
- Тяпка кухонная
- Тяхан
  -
  - Тяхан с курицей

У

- Угорь
  -
  - Чилийский суп из угря
  - Угорь, жаренный в фольге
- Удон
  -
  - Лапша удон со свининой и овощами
- Узбекская кухня
- Узвар
- Узо
- Уильямс
- Украинская кухня
- Укроп
  -
  - Закуска из творога с укропом

- Уксус
- Уксусная эссенция
- Улитка
  -
  - Улитки в сливочно-чесночном соусе
- Умами
- Умач
- Умач-халва
- Ундерберг
- Уникум
- Урбеч
- Урс
- Урюк
- Уссурийский бальзам
- Устрицы
  -
  - Устрицы, жаренные в кляре
- Устричный гриб
- Устричный соус
  -
  - Говядина в устричном соусе
- Усянмянь
- Утка
  -
  - Салат с утиной грудкой
  - Утка по-краковски с грибами
- Утка по-пекински
- Утопенцы
  -
  - Уха рыбацкая
- Уцхо-сунели
- Ушки
- Ушник
- Ушное

Ф

- Фабада
- Фава
- Фаготтини
  -
  - Фаготтини ди моцарелла
- Фадж
  -
  - Шоколадный фадж
- Фазан

- Фазан, запечённый в духовке
- Паштет из фазана

- Факоризо
- Фалафель
  -
  - Фалафель в пите с овощами и сыром
- Фалернское вино
- «Фальшивый заяц»
- Фарро
- Фарсу магру (сицилийский мясной рулет)
- Фарфалле
  -
  - Фарфалле с помидорами
  - Фарфалле с грибами в сливочном соусе
- Фарш
  -
  - Баботе (Индонезийская запеканка из бараньего фарша с миндалём)
  - Фрикадельки из свиного фарша в томатно-чесночном соусе
- Фарширование
  -
  - Яйца, фаршированные грибами
  - Фаршированная капуста
- Фаршированная куриная шейка
- Фаршированная рыба
- Фаршированный перец
- Фасолада
- Фасолица

- notes
  - 1
  - 2
  - 3

Кулинарная энциклопедия. Том 37. Т—Ф. Тунец – Фасолица

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

T

Тунец

Лимоны, фаршированные тунцом и каперсами

Группа морских рыб семейства скумбриевых. Тунец – важный промысловый объект. Японские рыбаки добывали тихоокеанских голубых тунцов более 5000 лет назад. Судя по костям, найденным при раскопках, на американских островах и побережьях в северо-

восточной части Тихого океана люди ловили тот же вид в глубокой древности. В сицилийских пещерах найдены наскальные изображения этих рыб. Тунцов, которые ежегодно проходили через Гибралтарский пролив, ловили по всему Средиземному морю. На Босфоре использовали 30 разных слов для обозначения этой рыбы. Их изображали на греческих и кельтских монетах. С древних времён ловлей тунца промышляли во многих странах по всему миру. Промысел был сезонным, локальным и в основном прибрежным, тунцов ловили только в определённые моменты их жизненного цикла. Например, тунца добывали в Атлантическом океане кошельковыми неводами, ловили в Бискайском заливе с помощью крючковых орудий, ставили ловушки в проливе Гибралтар и вдоль побережья Северной Африки. Из-за неуёмного вылова тунец практически исчез в середине прошлого века, однако благодаря селекционной работе и снижению квот на вылов, сегодня популяцию тунца удалось восстановить. В наши дни на мировом рынке тунец занимает второе место среди всех даров моря, после креветок.

Мясо тунца отличается самым большим среди всех рыб содержанием белка – более 22 %. Жирность мяса колеблется от долей процента до 19 %. В мясе тунца много микро– и макроэлементов: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, хлора, серы, йода, железа, цинка, меди, марганца, фтора, хрома, никеля, кобальта и молибдена; а также витаминов А, группы В, Е и РР. Кроме того, мясо тунца содержит все аминокислоты, необходимые человеку. В тунце высокое содержание жирных кислот Омега-3, помогающих сократить риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшающих работу мозга, уменьшающих артритные боли, оказывающих противовоспалительное действие, способствующих уменьшению веса и даже уменьшающих риск некоторых раковых заболеваний.

Мясо тунца полезно для кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительных систем, регулирует сахар в крови и проявляет антиоксидантные свойства. Тунец лидирует среди всех рыб по содержанию хрома и один из лидеров по наличию йода и кобальта.

Мясо тунца считается деликатесом. Его готовят разными способами, едят в сыром виде и консервируют. Особенность тунца в том, что в теле рыбы чередуется светлое и тёмное мясо. Из разных видов мяса готовят разные блюда. При жарке тунца важно помнить, что его нельзя прожаривать полностью, иначе мякоть рыбы станет сухой и совершенно невкусной. При обжаривании следует выкладывать тунца на хорошо прогретую сковороду и жарить буквально по 1 минуте с каждой стороны, чтобы внутри рыба осталась тёмно-красной.

Тартар из тунца

На 3–4 порции
Время приготовления: 12 мин

400 г свежего или охлаждённого филе тунца
2 ст. л. почек каперсов
2 небольшие луковицы шалота
1 ст. л. соевого соуса
3–4 ломтика тостового хлеба
1 ст. л. оливкового масла
дольки лайма или лимона для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Филе тунца нарезать очень мелкими кубиками. С каперсов слить воду и нарубить. Лук очистить и мелко нарубить.

• Смешать тунец, каперсы и лук в миске, заправить соевым соусом, посолить и поперчить по вкусу.

• Ломтики хлеба подсушить на сухой сковороде или в тостере.

• Выложить приготовленный тартар на тарелки с помощью сервировочного кольца, аккуратно утрамбовывая сверху.

• Сбрызнуть тартар оливковым маслом и подать с тостами и дольками лимона или лайма.

Салат «Сан Исидоро» с консервированным тунцом

На 6 порций
Время приготовления: 15 мин

2 яйца, сваренных вкрутую
5 листьев салата
1 банка консервированного тунца в масле (120 г)

1 крупная луковица
3 ст. л. маслин без косточек
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. столового уксуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 78 ккал

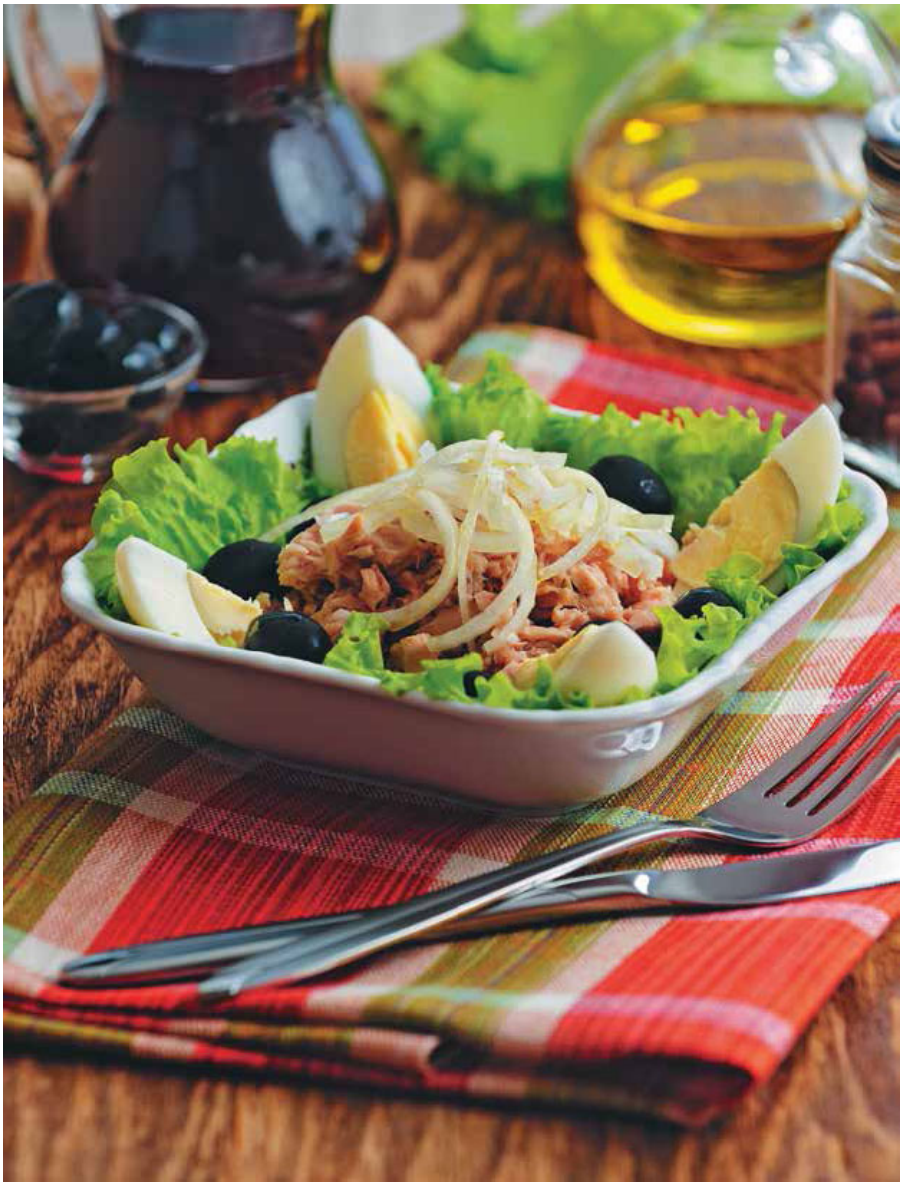
• Яйца очистить, разрезать на 4 дольки. Салат промыть, стряхнуть воду. Выложить листья на дно салатника.

• Мясо тунца измельчить вилкой прямо в банке, не сливая масло, до кусочков среднего размера. Выложить рыбу на салатные листья.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Выложить лук поверх тунца, посолить, поперчить по вкусу.

• Украсить салат сверху яйцами и маслинами. Хорошо перемешать оливковое масло и уксус, полить салат этой заправкой.

См. также Нисуаз.



Тунтэрма

Традиционный татарский омлет. От обычного омлета он отличается более плотной текстурой, так как в смесь добавляется мука или манная крупа. Также, в отличие от французского рецепта, татарский омлет готовят двумя способами: сначала поджаривают на сковороде, затем запекают в духовке.

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

100 г сливочного масла
5–6 яиц
1 стакан молока
2 ст. л. манной крупы или пшеничной муки
соль по вкусу

Калорийность: 137 ккал

• Масло растопить. В глубокой миске взбить яйца до однородной массы, затем добавить молоко, большую часть масла, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

• Всыпать в миску манную крупу или муку, вымешать тесто, по консистенции похожее на густую сметану.

• Сковороду смазать оставшимся сливочным маслом, влить тесто и запекать на среднем огне.

• Как только масса загустеет, поставить сковороду в духовку, разогретую до 180 °С, на 4–5 минут. Смазать омлет сливочным маслом и подать к столу.

Турецкая кухня

Современная турецкая кухня, впитавшая и сохранившая в себе самое лучшее за долгие века существования различных цивилизаций на турецкой земле, способна удивить даже самого избалованного гурмана.

Сильное влияние на турецкую кухню оказал не только ислам с его ограничениями (запрет на употребление свинины и алкоголя, соблюдение поста в рамадан и др.). В разные исторические времена в турецкой кухне, как и во всей турецкой культуре, оставили свой след и другие народы, жившие на территории Турции: персы, греки, ассирийцы, сельджуки, арабы, курды, тюрки, армяне. Поэтому современную турецкую кухню можно считать частью средиземноморской кухни – в чём-то она похожа и на греческую, и на балканскую.

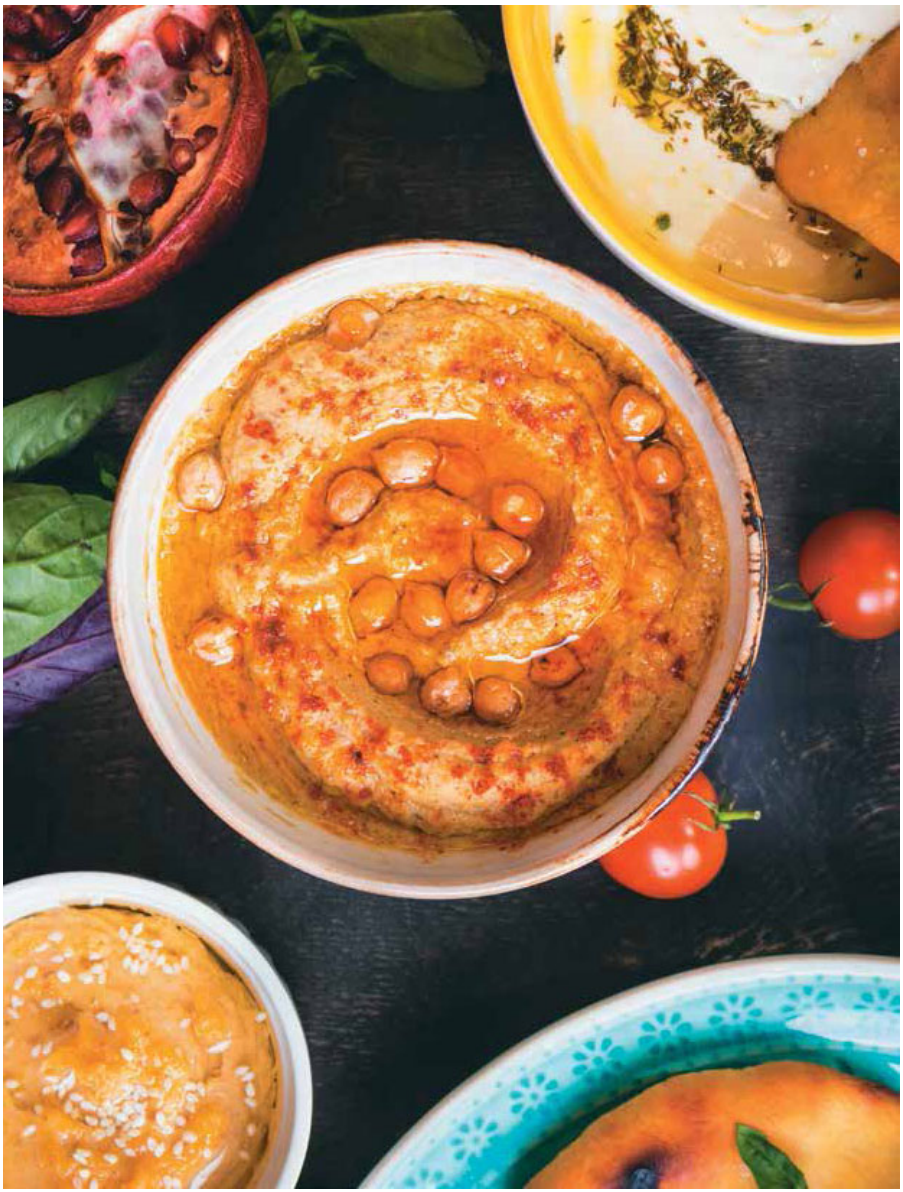
Много веков назад турки, как и некоторые другие народности, вели кочевой образ жизни, зависящий от земледелия и животноводства. Перемещаясь по бескрайним просторам Центральной Азии, они встречали различных животных и новые растения, характерные для других регионов, и на протяжении веков национальная турецкая кухня обогащалась не только новыми продуктами, но и новыми способами приготовления пищи.

В Османской империи еда всегда возводилась в культ. В стамбульском дворце в XVII веке работало одновременно около 13000 поваров, и каждый из них специализировался в приготовлении лишь одного блюда, но его приготовление было доведено до совершенства. Ежедневно во дворце обедали 10000 человек, а городская знать, в знак особого расположения, получала из дворца в подарок корзины с едой.

Европеец, путешествующий по Турции, обязательно отметит, насколько турки неторопливы по отношению к еде. Обычный обед в Турции может длиться 4–5 часов. Турки никогда не едят в одиночку и не перекусывают на ходу. Каждый обед в Турции может показаться туристу настоящим восточным пиром, и при этом неважно, где именно вы обедаете – в дорогом ресторане или небольшом кафе, в гостях у простого турка или в доме местного богача – восхитительные блюда турецкой кухни, приготовленные с мастерством и любовью из самых свежих и качественных продуктов, появляются на столе, как в восточной сказке, удивляя своим разнообразием и искушая ароматами.

Особенностью турецкой кухни является то, что в ней невозможно выделить одно доминирующее блюдо, как, например,

пасту в Италии или соусы во Франции – национальную турецкую кухню отличает именно разнообразие и неповторимость меню. Благодаря большому изобилию предлагаемых блюд, вариациям их рецептов, отражающим региональные особенности, и их оригинальному вкусу турецкая кухня занимает, по мнению знатоков, третье место среди всех национальных кухонь мира, уступая только французской и китайской.



Большинство блюд турецкой кухни представляют собой полезную и хорошо сбалансированную комбинацию

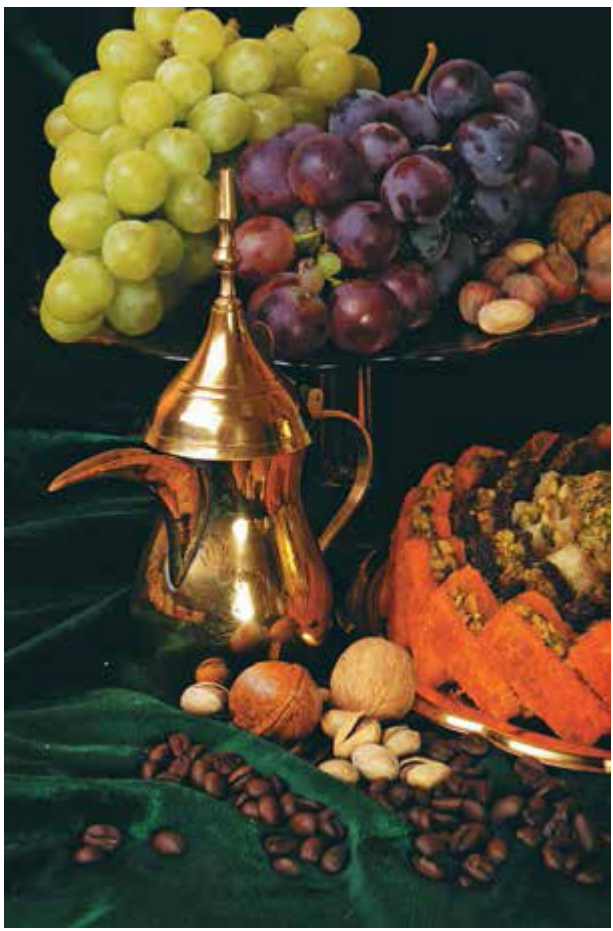
ингредиентов. Долма и сарма (фаршированные овощи), супы из чечевицы, мясо с овощами, рис или пшеничная крупа (булгур) и, наконец, йогурт, который подаётся почти ко всем этим блюдам – такое меню представляется идеальным с точки зрения современной диетологии. Основное горячее блюдо турецкой кухни – это мясо, тушённое с овощами, и оно всегда подаётся с пловом из риса или пшеничной крупы, обеспечивая тем самым все необходимые составляющие правильного питания: белки, углеводы и клетчатку.

Супы на основе йогурта в турецкой кухне готовятся из различных злаков с добавлением мяса и бобовых, они также очень вкусны и полезны для здоровья. Разные виды бобовых комбинируют в блюдах с мясом, овощами и крупами. Пловы в турецкой кухне готовят с мясом, курицей, рыбой и овощами. Овощные пловы часто служат гарниром, и к ним принято подавать айран или йогурт, разбавленный водой или соус цацик. Сочные и ароматные кебабы готовят с овощами над углями и подают с овощным пловом, турецким хлебом и айраном.

Турецкая выпечка готовится из пресного или дрожжевого теста, в состав которого могут входить яйца, молоко, йогурт, растительное масло и мука, к которым добавляются различные специи и приправы. Для начинки изделий из теста в турецкой кухне обычно используется мясо, домашний сыр или овощи,

приправленные ароматными травами. В целом блюда турецкой кухни не острые, но пряные, с богатым букетом ароматов, достигаемым благодаря многочисленным специям.

И, конечно, вершиной кулинарных традиций турецкой кухни являются десерты, без которых она просто немыслима. Основные десерты в турецкой кухне – это фрукты и ягоды, которые едят свежими и сушёными и из которых готовят джемы и варенья. А знаменитые восточные сладости – баклава, локма, мухаллеби, рахат-лукум, халва, марципан и пр. – широко известны и за пределами страны.



Единственное, чего в национальной турецкой кухне нет, это алкогольные напитки. Из-за традиций ислама самый крепкий напиток, который вам предложат, – кофе. Здесь его готовят с большим количеством приправ и специй, в джезве, стоящей в слое горячего песка (знаменитый кофе по-турецки). Также в Турции популярен чай, который готовят по-своему – с молоком, мёдом и

пряными травами, много сладких, молочных и газированных напитков. Турки почти не пьют охлаждённые напитки, считается, что именно горячее питьё способствует тому, чтобы под палящим турецким солнцем вы чувствовали себя наиболее комфортно.

Важнейшие блюда турецкой кухни (в алфавитном порядке):[1]

Ашуре – каша с добавлением мёда, сладостей, фруктов, цукатов и орехов.

Бабагануш – закуска из пюрированных запечённых баклажанов.

Баклава – турецкий вариант пахлавы.

Бёреги – турецкие пирожки, скрученные в трубочки.

Гёзлеме – пресные лепёшки с начинкой.

Долма – голубцы в виноградных листьях.

Зейтиньяля – зелёная фасоль, тушёная с овощами.

Имам баялды – фаршированные баклажаны.

Искандер-кебаб – тонко срезанные, поджаренные на гриле куски говядины или баранины.

Ишкембе чорбасы – суп с добавлением рубца.

Кёфте – турецкие фрикадельки из рубленого мяса.

Кешкюль – миндальный пирог с молочной заливкой.

Кофе по-турецки – приготовленный с добавлением специй и на специально подготовленном песке.

Кысыр – салат на основе овощей и булгура.

Локма – пончики в сиропе.

Мухаллеби – молочный кисель на рисовой муке.

Салеп – напиток из клубней ятрышника.

Пиде – открытые пироги из дрожжевого теста с начинкой.

Пилав – турецкий вариант плова.

Сарма – фаршированные виноградные листья.

Тархана – высушенная смесь, которую используют в кулинарии при приготовлении различных блюд.

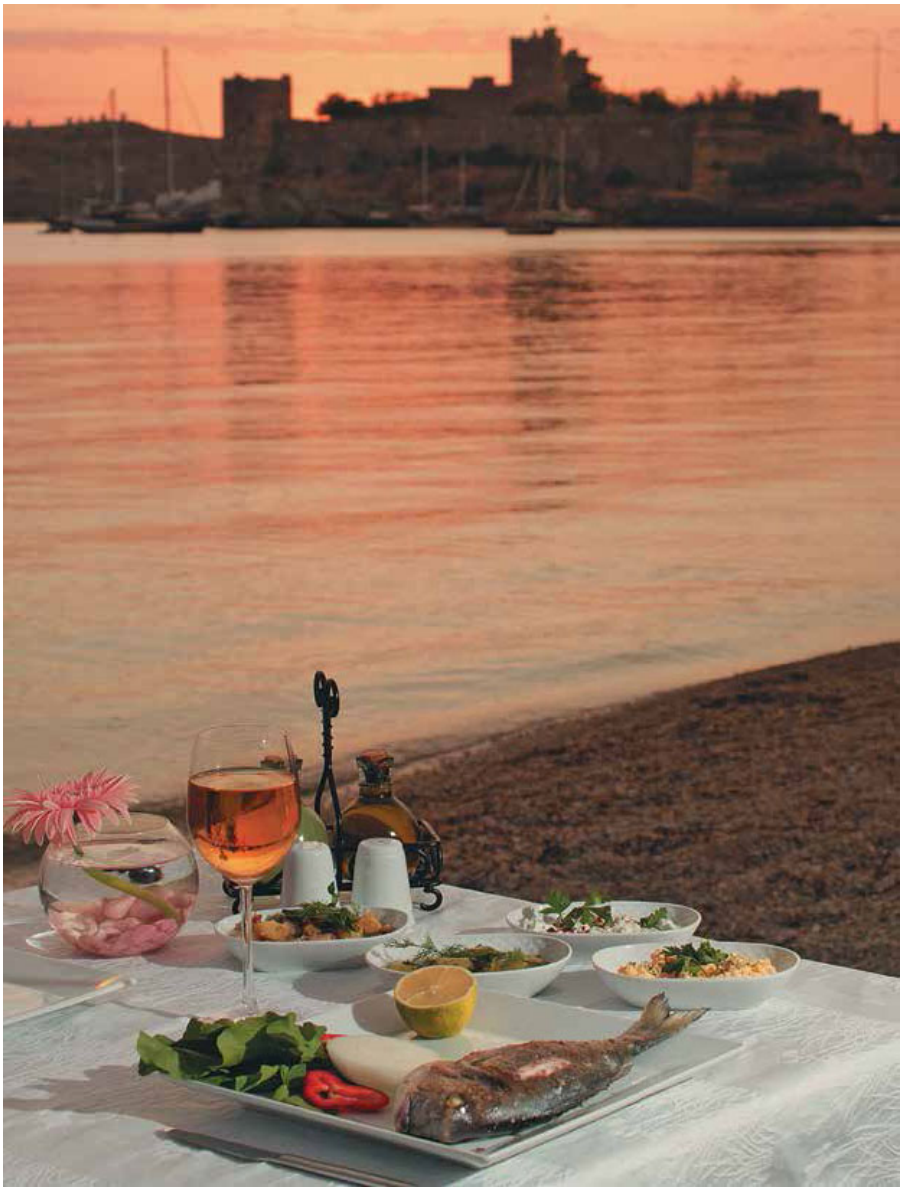
Тулумба – трубочки из заварного теста, пропитанные сиропом.

Турецкий свадебный суп – бульон из баранины с добавлением пшеничной муки и желтков.

Шиш-кебаб – турецкий вариант шашлыка.

Эзме – острая холодная закуска из помидоров и жгучего перца.

Яйла – рисовый суп с йогуртом.



Турка (джезва)

Специальный сосуд для приготовления кофе. Джезва – название, пришедшее из турецкого языка. Туркой джезву прозвали именно за то, что её использовали выходцы из Османской империи.

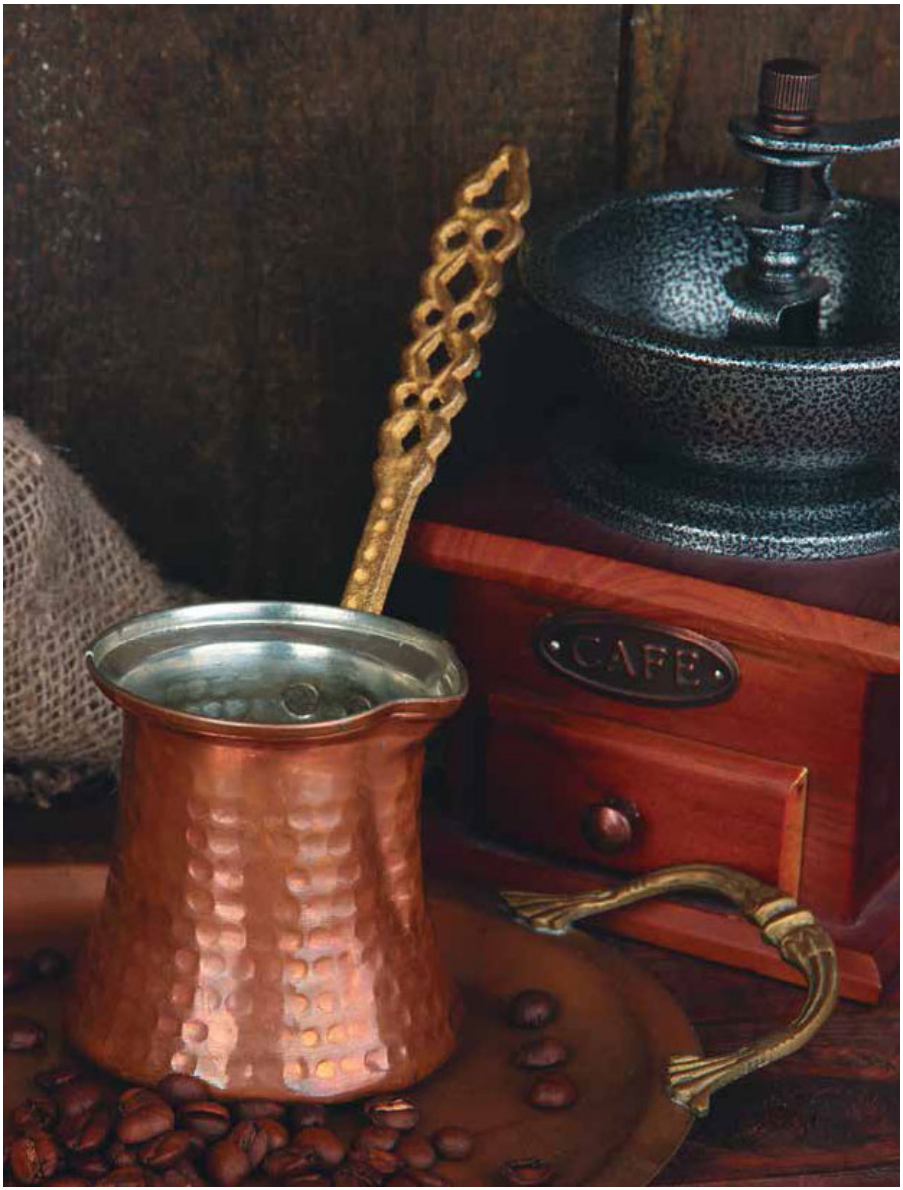
Турка – это ковш особой формы с длинной ручкой и утолщённым дном. Как правило, изготавливают турки из стали или меди. Существует мнение, что в турке нужно готовить только кофе по-турецки, но это не так. Похожие сосуды есть в Армении, Саудовской Аравии и других странах.

Турка удобна тем, что обеспечивает наименьшее испарение из-за довольно узкого горлышка и, благодаря широкому дну, быстрое нагревание кофе. Кроме того, форма турки помогает гуще быстрее оседать на дно.

Традиционный кофе варится в турке объёмом не более 100 мл. Для одной чашки напитка используют 75 мл воды и 1 ч. ложку свежемолотого кофе. В турке большего размера кофе получится не таким ароматным и вкусным.

Турку перед приготовлением необходимо сполоснуть кипятком, затем засыпать кофе, добавить сахар по вкусу, влить воду и поставить на огонь. Готовят кофе в турке на слабом огне до тех пор, пока пена не начнёт подниматься. Сразу же турку снимают с огня и оставляют до тех пор, пока гуща не осядет.

Если вы готовите кофе по-турецки, то такую процедуру необходимо повторить несколько раз. В Бразилии, например, в турку наливают сначала холодную воду, потом подогревают, и уже в конце кладут молотый кофе. Арабы же сначала всыпают сахар и немного его прожаривают, пока он не потемнеет. Затем вливают холодную воду, подогревают и всыпают кофе, постоянно помешивая. Также они обязательно добавляют при варке кофе корицу.


CAFE

Турнедо

Небольшие нарезанные поперёк волокон медальоны из говядины. Турнедо – характерное блюдо французской кухни. Такие медальоны, как правило, очень быстро обжаривают, а затем недолго тушат. Дополняют турнедо запечёнными овощами, каперсами, паштетами и салатами.

Турнедо «Россини»

Рецепт этого блюда, ставший классическим, изобрёл сам автор опер «Севильский цирюльник» и «Отелло». Джоаккино Россини был не только гениальным композитором, но и умелым поваром и, как бы его назвали в наши дни, новатором авторской кухни. Он считал высокую кулинарию и прекрасную музыку «двумя древами одного корня», и до конца дней не мог выбрать, что он любит больше.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

400 г говяжьей вырезки
2 ст. л. сливочного масла
3 ломтика белого хлеба
150 г паштета из гусиной печени
молодой картофель, маринованные рыжики, веточки петрушки и небольшие маринованные патиссоны для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 210 ккал

• Мясо нарезать поперёк волокон на 3 куска, медальоны слегка отбить и присыпать солью и молотым перцем.

• В сковороде разогреть 1 ст. ложку сливочного масла, обжаривать на нём медальоны с обеих сторон по 2–3 минуты, до золотистой корочки.

• Из хлеба при помощи формочек подходящего диаметра вырезать 3 круглых куска.

• Снять мясо со сковороды, выложить на подогретую тарелку.

• В сковороду добавить 0,5 ст. ложки масла, обжаривать на нём хлеб с каждой стороны по 3–4 минуты.

• Выложить хлеб на порционные тарелки, сверху поместить медальоны.

• При помощи столовой ложки сформировать из паштета 3 котлетки. В сковороду добавить оставшееся масло и обжарить на нём котлетки, каждую прижимая и делая более плоской. Жарить с каждой стороны по 1–2 минуты. Готовые котлетки выложить поверх медальонов.

• Дополнить турнедо отварным картофелем, маринованными грибами и патиссонами и украсить листочками петрушки.

Турнепс

Растение семейства Капустные. Турнепс – это один из сортов брюквы. Во многих странах (в том числе и в России) до недавнего времени турнепс выращивали только для откорма скота, но сейчас возрос интерес к этому растению и как кулинарному продукту.

Благодаря своим полезным свойствам турнепс высоко ценится в диетическом питании. Его рекомендуют использовать в качестве общеукрепляющего, повышающего аппетит и поливитаминного средства. Польза обусловлена высоким содержанием горчичного масла и фитонцидов, придающих овощу бактерицидные свойства. Турнепс включают в меню малокалорийных диет, которое составляют для пациентов, страдающих ожирением, а также сахарным диабетом. Он обладает противовоспалительным и ранозаживляющим, антисептическим и обезболивающим действием. Есть и противопоказания: турнепс не рекомендуют использовать при острых воспалениях пищеварительной системы.

Сорта турнепса делятся на кормовые и столовые – именно последние интересны для кулинаров: это корнеплоды с нежным,

очень своеобразным сладко-горьковатым вкусом. Внешне корнеплоды разных сортов могут отличаться друг от друга: есть белые и жёлтые сорта (в зависимости от цвета мякоти), по форме – круглые, длинные и промежуточные, по цвету кожуры – фиолетово-белые, розовые или белые.

Молодой турнепс более вкусный и полезный, чем зрелый. Следует отдавать предпочтение твёрдым корнеплодам без повреждений кожуры и со свежей зелёной ботвой. Для того чтобы снять горечь, турнепс перед приготовлением обдают кипятком.

Используют турнепс для приготовления гарниров и салатов. Его жарят, варят, запекают и тушат. В арабских странах (например, в Ливане) очень популярен маринованный турнепс. Молодая ботва турнепса используется в кулинарии так же, как ботва репы и свёклы: она годится для супов, салатов и пирогов.

Овощные котлеты с турнепсом

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

200 г картофеля
200 г турнепса
300 г замороженного шпината
100 г замороженного зелёного горошка
1 средняя морковь
1 средняя луковица
3 ст. л. растительного масла
2 яйца
3–4 ст. л. молока
100 г твёрдого сыра
200 мл растительного масла для фритюра
4–5 ст. л. панировочных сухарей для обваливания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 93 ккал

• Картофель и турнепс отваривать «в мундире» в подсоленной кипящей воде 30 минут, затем очистить от кожуры и размять в пюре.

• Шпинат уложить в сотейник и на среднем огне выпарить всю жидкость, после шпинат немного охладить, хорошо отжать и мелко порубить.

• Зелёный горошек отваривать 3 минуты, откинуть в дуршлаг и охладить. Морковь очистить, нарезать небольшими кусочками и

бланшировать 3–4 минуты.

• Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать до прозрачности. К луку добавить шпинат, горошек и морковь, готовить на среднем огне 2–3 минуты. Соединить содержимое сковороды с пюре, добавить яйца, молоко и сыр, посолить, поперчить и перемешать.

• Разогреть масло для фритюра до 160–180 °С. Из полученной смеси сформировать мокрыми руками небольшие котлетки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить во фритюре по 3–4 минуты.

• Затем при помощи шумовки извлечь котлеты из масла, выложить на бумажные полотенца и дать стечь лишнему жиру.

Туррон

Испанская сладость, изготавливаемая из мёда, яичного белка, сахара и жареных орехов, чаще всего миндаля. Несмотря на то, что исторической родиной туррона принято считать Испанию, сегодня лакомство популярно также в Италии, Чехии, Франции и Латинской Америке. Без этого десерта не обходятся рождественские праздники, он считается главным украшением стола. Испанцы верят: если съесть кусочек туррона, загадав при этом желание, оно обязательно сбудется.

Туррон очень похож на восточные лакомства, и это неудивительно: испанцы получили рецепт в наследство от арабов, некогда проживавших на территории страны. В Италии лакомство, похожее на современный туррон, известно с XV века. Есть свидетельства, что такой десерт подавали на свадьбе Франческо Сфорца и Бьянки Марии Висконти, состоявшейся в 1441 году. А самый первый опубликованный рецепт туррона можно найти в книге-руководстве для женщин, датируемой XVI веком. Несмотря на столь солидный возраст, ореховое лакомство и сегодня остаётся необыкновенно популярным. Туррон выпускают двух видов: твёрдый содержит целые орехи, а мягкий – измельчённую ореховую массу.

На 10 шт.
Время приготовления: 20 мин

250 г мёда
125 г сахара
2 яичных белка
125 г грецких орехов или миндаля
растительное масло для смазывания

Калорийность: 540 ккал

• Мёд влить в кастрюлю с толстым дном, добавить сахар. На слабом огне, помешивая, растворить сахар. Степень готовности проверить следующим образом: если капля сиропа в холодной воде образует ниточки, он готов.

• Белки взбить в плотную пену.

• Сироп снять с огня и, энергично помешивая, вбить белки.

• Орехи разломать, всыпать в кастрюлю, перемешать.

• Подготовленную форму смазать растительным маслом, влить ореховую смесь, дать застыть. Разрезать туррон на части,

подавать к столу.

Тутовая ягода

см. Шелковица

Тушанка

Блюдо белорусской кухни, мясное жаркое, которое готовится в печи или духовке. В блюдо также добавляют овощи, специи, грибы, чтобы оно получилось ароматным и сытным. Подают тушанку в той же посуде – глиняных горшках, в которых она готовилась.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

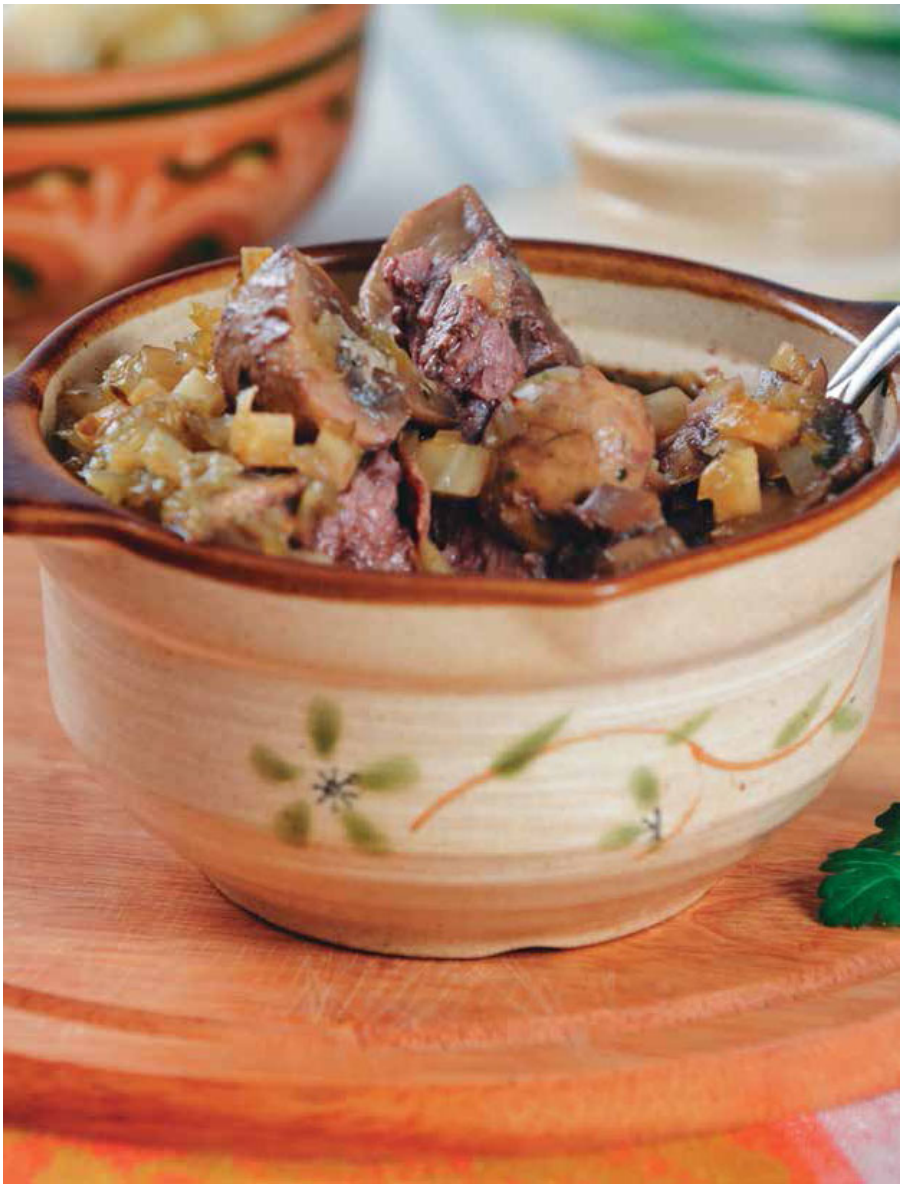
800 г мякоти говядины
1 кг свежих грибов
1 корень петрушки
1 небольшой корень сельдерея
1 головка чеснока
2 луковицы
4 ч. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

• Мясо нарезать кубиками. Грибы очистить, разрезать на куски среднего размера. Корнеплоды очистить, мелко нарезать, чеснок очистить, пропустить через пресс. Лук очистить, измельчить.

• В керамические горшочки, смазанные маслом, уложить ингредиенты слоями: мясо, грибы, коренья, чеснок. Посолить, поперчить по вкусу, влить по 1 стакану кипятка.

• Духовку разогреть до 180 °С, поместить горшочки в духовку, запекать в течение 40–60 минут. Подавать прямо в горшочках.



Тушение

Способ приготовления пищи, нечто среднее между жареньем и варкой. Для того чтобы продукты тушились, а не жарились, обязательно должно присутствовать некоторое количество жидкости или жира, а посуда, в которой они находятся, была накрыта крышкой. Таким способом можно готовить овощи, мясо, рыбу, птицу, фрукты. К тушению можно также отнести припускание, томление и технологию приготовления в жире – конфи.

Чтобы блюдо получилось сочным, во время тушения следует придерживаться несложных правил:

• Если продукт не содержит достаточного количества собственного сока, в процессе приготовления нужно добавлять немного воды или бульона.

• Тушить продукты следует на слабом огне, чтобы они не пригорали.

• Если для тушения выбрано жёсткое мясо, предварительно его следует замариновать в вине или уксусе, либо тушить вместе с кислыми овощами или фруктами.

• Лучше всего не снимать крышку во время всего процесса приготовления блюда.

• Все продукты, подлежащие тушению, следует нарезать кусочками одинакового размера.

Тушение считается лучшим способом тепловой обработки, поскольку позволяет сохранить максимум полезных веществ в продуктах. Это обусловлено, прежде всего, тем, что температура не повышается до значений, при которых разрушаются витамины, а также ценные вещества сохраняются в готовой смеси, а не сливаются с водой, как это происходит при варке. Неудивительно, что приверженцы здорового образа жизни предпочитают готовить продукты именно таким способом.

Рагу из картофеля с лесными грибами

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

6 средних картофелин
300 г свежих лесных грибов (подосиновиков, подберёзовиков, белых)
1 морковь
1 луковица

2 ст. л. растительного масла
щепотка сушёного тимьяна
0,5 стакана овощного бульона
несколько веточек укропа для подачи
соль и перец по вкусу

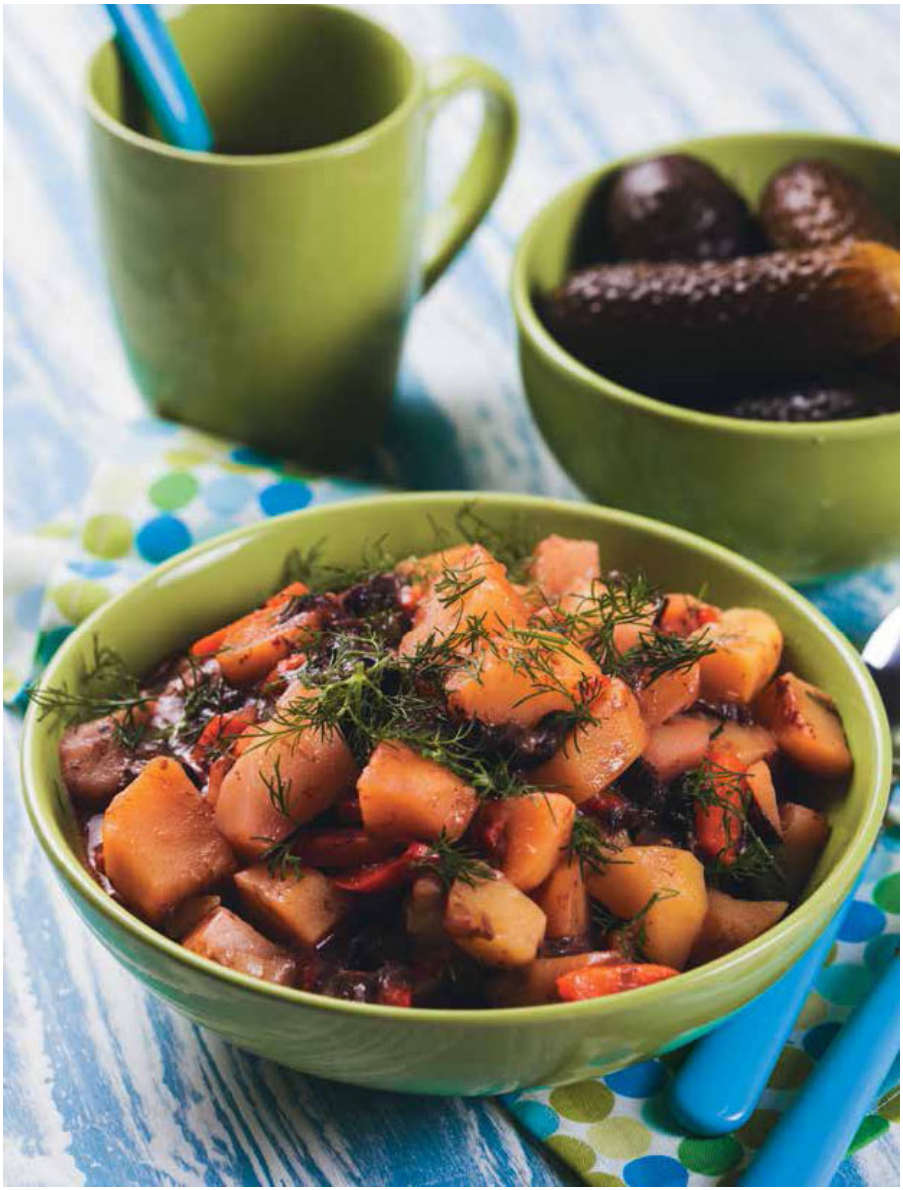
Калорийность: 51 ккал

• Очистить картофель и нарезать средними по размеру кубиками. Грибы обработать, нарезать не слишком мелко. Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами или нарубить кубиками.

• На растительном масле в сотейнике спассеровать лук до прозрачности и мягкости. Добавить морковь, обжаривать 2–3 минуты. Затем добавить картофель, обжаривать, время от времени перемешивая 5 минут.

• Добавить в сотейник тимьян, влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Убавить огонь до слабого, накрыть сотейник крышкой и тушить рагу до мягкости овощей, около 15 минут.

• Готовое блюдо при подаче посыпать рубленым укропом.



Тушёнка (тушёное мясо)

Консервированное тушёное мясо – говядина, свинина, реже другие виды мяса. Главным преимуществом таких консервов является длительный срок хранения. При этом продукт сохраняет свою высокую пищевую ценность.

Во времена СССР тушёнку выпускали в жестяных банках, и хорошие хозяйки всегда имели несколько про запас. Для приготовления вкусного ужина достаточно было добавить тушёнку в кашу, отварной картофель или смешать с макаронами.

Всегда особенно ценилась настоящая домашняя тушёнка, так как она, в отличие от произведённой промышленным способом, не содержит химических добавок или консервантов.

Тушёнка домашняя из свинины

Время приготовления: 3,5 часа

5 кг свинины
5 ч. л. соли
1 кг свиного сала
5 горошин чёрного перца
5 лавровых листов

Калорийность: 370 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать кусками среднего размера, посолить. Свиной жир измельчить, растопить.

• Банки для консервирования вымыть, простерилизовать. На дно каждой банки положить несколько горошин перца, лавровый лист. Сверху выложить мясо, чередуя постные и жирные куски. Залить растопленным свиным жиром.

• Противень посыпать крупной солью, поставить на него банки, поместить в холодную духовку. Установить температуру на 200 ˚С. Готовить мясо в течение 3 часов.

• Достать банки с тушёнкой из духовки, закатать простерилизованными крышками.

Тхали

Одно из самых распространённых блюд индийской кухни, традиционно подаваемое на круглом подносе, от которого оно получило своё название. Состав же его может варьироваться от региона к региону. Чаще всего это отварной рис и густой чечевичный суп-пюре. Кроме этого на поднос выкладывают различные овощи, приправы, карри, йогурты и лепёшки. Для подачи используют либо специальные подносы, разделённые на несколько частей, либо плоский поднос и стоящие на нём небольшие металлические миски. Среди прочих составляющих рис занимает главенствующее место и располагается всегда в центре.

Тхукпа

Тибетский суп с лапшой и овощами, иногда с добавлением мяса. Кроме этих ингредиентов в него также кладут лук, помидоры, капусту, зелёный горошек. Суп популярен в Индии и Непале.

> *«Что они [тибетцы] едят? Много чая, сэр. Очень много чая. Тибетского чая. Утром, днём, вечером. Этот чай – это чай с солью и содой. Очень плохой. Но им очень нравится. Иногда немного овощей, иногда немного мяса, иногда небольшой супчик с лапшой, помидорами и капустой. Тхукпа – так они его называют. Всегда тхукпа, тхукпа, тхукпа. Вот почему я такой худой, сэр, я не могу есть этот тхукпа, мне приходится ходить на рынок есть самсу».*
>
> *Эндрю Харви, «Путешествие в Ладакх»*

На 2 порции
Время приготовления: 0,5 часа

1 луковица
2,5 см корня имбиря
3 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
2 помидора
3 стакана воды
150 г белокочанной капусты
1 морковь
100 г зелёного горошка
200 г яичной лапши или спагетти
соль по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Лук очистить, измельчить. Имбирь и чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками.

• В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук до мягкости, добавить имбирь и чеснок. Готовить 5 минут.

• Помидоры вымыть нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, тушить 5 минут. Влить воду, довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого, варить 15 минут.

• Капусту нарезать, добавить в бульон. Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в суп, туда же положить горошек, посолить по вкусу, варить до готовности овощей. Лапшу отварить отдельно, откинуть в дуршлаг. За 3 минуты до готовности выложить лапшу в суп, прогреть, снять с огня. Разлить по тарелкам, подавать к столу.

Тыква

Травянистое растение семейства Тыквенные. Длинные стелющиеся по земле стебли покрыты крупными листьями, а в период цветения – крупными белыми или жёлтыми цветами. Плоды тыквы круглой или вытянутой формы могут иметь разный цвет, но чаще всего они оранжевые. Всего насчитывается около 20 видов этого растения.

В диких условиях тыква распространена в тёплых районах Азии, Америки и Африки. Известно, что коренные жители Американского континента употребляли не только сами плоды, но и цветы. Тыкву чаще всего отваривали, удалив жёсткую кожуру. В Старый Свет овощ завезли испанские конкистадоры в XVI веке. Сегодня его выращивают не только в кулинарных, но и в декоративных целях. С тыквой связаны и некоторые традиции. Например, она является символом популярного в США и некоторых странах Европы Дня Всех Святых (Хэллоуина).

Однако наибольший интерес тыква представляет с точки зрения вкусовых качеств и пользы для человеческого организма. Она богата витаминами и минеральными веществами, необходимыми для нормального функционирования многих органов и систем. В 100 г тыквы содержится 90 г воды и около 7 г углеводов. Процент жира в ней минимальный, поэтому данный продукт очень ценен для мечтающих похудеть. В числе витаминов, входящих в состав овоща, витамины группы B, E, A, C, D, F, PP, T. Минеральные вещества представлены железом, калием, кальцием, магнием и др. Тыкву успешно используют в народной медицине для лечения многих заболеваний. Она рекомендована людям, страдающим нарушением зрения, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, повышенным артериальным давлением. Вещества, содержащиеся в тыкве, помогают нормализовать водно-солевой баланс, повысить гемоглобин, улучшить свёртываемость крови и ускорить обмен веществ. Тыква обладает мочегонным, противовоспалительным и даже противораковым действием. Полезна не только тыква, но и её семена. Они содержат большое количество витамина E, оказывают противоглистное и антидиарейное действие.

Тыкву используют для приготовления горячих и холодных блюд, а также, благодаря сладковатому вкусу мякоти, и десертов. Её тушат, жарят, запекают, используют в качестве начинки для выпечки, кладут в салаты, готовят на основе тыквы супы.

Как выбирать

Чтобы тыква оказалась вкусной, выбирать следует плоды среднего размера. Кожура не должна быть повреждённой, без пятен и потемнений на поверхности. Желательно, чтобы полоски на кожуре были ровными, если это не так, можно предположить, что в качестве удобрений использовались нитраты. Сухой хвостик говорит о том, что овощ доспел, а значит его мякоть будет сладкой.

Как хранить

Тыкву следует хранить в тёмном прохладном помещении, разместив спелые плоды с неповреждённой кожицей хвостиками вверх. Оптимальная для этого температура – +10 °С. В холодильнике овощ можно хранить, но не так долго, как в погребе, всего лишь в течение нескольких недель. Разрезанная тыква хранится гораздо меньше. Её желательно использовать в течение недели.

Тыквенный крем-суп

На 5 порций
Время приготовления: 50 мин

1 большая луковица
1 ст. л. оливкового масла

500 г тыквы
1 большая картофелина
1 средняя морковь
1,5 л куриного бульона
0,5 ч. л. соли
0,25 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 стакана жирных сливок
3 ломтика белого хлеба
1 ст. л. тёртого пармезана
1 пучок петрушки

Калорийность: 42 ккал

• Лук очистить, измельчить. Пассеровать до прозрачности в оливковом масле 3–4 минуты. Тыкву, картофель и морковь очистить, из тыквы удалить семена. Нарезать овощи небольшими кубиками выложить в кастрюлю к луку. Обжарить в течение 10 минут.

• Влить половину куриного бульона, варить 5 минут. Снять с огня, перелить в блендер, измельчить в однородную массу. Посолить, поперчить по вкусу.

• Перелить пюре в кастрюлю, вернуть на огонь, влить оставшийся бульон, довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого, варить ещё 5 минут. В конце добавить сливки, перемешать.

• С белого хлеба срезать корки, нарезать кубиками, выложить на противень. Посыпать тёртым пармезаном, подсушить в духовке до золотистого цвета. Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью. Подавать с сухариками.

Тыква в кокосовом молоке

(рецепт тайской кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин

600 г тыквы
4 стакана кокосового молока

200 г пальмового сахара
2 ч. л. соли
листочки мяты для украшения

Калорийность: 142 ккал

• Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими брусочками. В кастрюле подогреть кокосовое молоко, всыпать сахар и соль, прогреть до растворения.

• Выложить в молоко кусочки тыквы, варить в течение 10 минут на сильном огне.

• Снять с огня, немного остудить. Разлить по бокалам, украсить листочками мяты, подавать к столу.

Тыквенное масло

Масло из семечек тыквы, получаемое путём холодного отжима. Цвет тыквенного масла может варьироваться от тёмно-рыжего до зелёного и почти чёрного. Оно отличается специфическим ароматом и приятным вкусом.

Официальная история использования тыквенного масла в Европе началась в Средневековье, хотя этот продукт был хорошо известен в странах древнего мира. По крайней мере, о пользе тыквы, её семян и тыквенных снадобий писал ещё Авиценна в своих трактатах по медицине.

Тыквенное масло – чрезвычайно полезный продукт. Богато оно биологически активными веществами: фосфолипидами, каротонидами, токоферолами, флавоноидами. В числе входящих в его состав веществ витамины B_1, B_2, B_6, A, C, E, K, P, PP, F, а также железо, цинк, селен, магний, кальций, калий и др. Одними из самых важных элементов, которые содержатся в тыквенном

масле, являются Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты. Они необходимы для здоровья сердца и сосудов, нормальной работы эндокринной системы и осуществления жирового обмена в организме. Тыквенное масло оказывает многогранное положительное воздействие на организм человека. Регулярное употребление этого продукта способствует повышению иммунитета, улучшению моторной функции кишечника и желчевыводящих путей, снижению отёчности, быстрому заживлению ран, снижению аллергических проявлений, нормализации углеводного и липидного обмена, что приводит к улучшению обменных процессов в тканях.

В кулинарии это масло используют в холодном виде, в основном для заправки салатов или закусок, чтобы сохранить максимальное количество полезных веществ. Добавлять масло нужно непосредственное перед подачей на стол.

Как выбирать

Выбирая бутилированное масло, следует отдавать предпочтение таре из тёмного стекла: в ней продукт лучше сохраняется. На вкус оно не должно горчить, а в его аромате будут присутствовать нотки жареных семечек. Также следует обращать внимание на срок годности и цену продукта. Хорошее тыквенное масло не может стоить дёшево.

Как хранить

Хранить бутылку с маслом нужно в сухом прохладном месте при +15–18 ˚С. В таких условиях оно сохраняется в течение 10 месяцев. В холодильнике продукт кристаллизуется и теряет полезные свойства.

Тыквенные семечки

Семена тыквы овальной или круглой формы, служащие сырьём для производства тыквенного масла. Тыквенные семечки – необычайно полезный продукт, богатый витаминами и минеральными веществами. В них содержатся витамины А и Е, которые называют «витаминами молодости». Цинк, входящий в состав семечек, необходим для формирования сосудов. По его содержанию семечки уступают только устрицам. Богаты они также витаминами К, С, В, D, магнием, марганцем, железом, фосфором, медью и другими необходимыми человеку микроэлементами. В 100 г этот продукта содержится 30 г полноценного растительного белка, поэтому семечки очень популярны среди вегетарианцев и сыроедов. Если включать семечки в свой рацион на постоянной основе, можно избавиться от многих проблем со здоровьем. В народной медицине семечки тыквы используются как эффективное противоглистное средство. Кроме того, вещества, содержащиеся в них, благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, суставы, повышают иммунитет, улучшают обменные процессы в организме, снижают уровень холестерина в крови, предупреждают развитие гипертонической болезни, выводят из организма свинец и кадмий. Более того, употребление семечек является профилактикой развития онкологических заболеваний.

В кулинарии семечки употребляют как самостоятельный продукт, добавляют в салаты, выпечку, первые и вторые блюда.

Как выбирать

Тыквенные семечки можно заготовить самостоятельно. Для этого их выбирают из тыквы ложкой, хорошо промывают и высушивают, разложив тонким слоем на пергаментной бумаге. Если семечки приобретаются в магазине или на рынке, нужно обращать внимание на внешний вид. Они должны быть сухими, кожица чистой, без тёмных пятен.

Как хранить

Хранить семечки лучше в холщовом мешке или в стеклянной банке с плотно закрытой крышкой, поместив её в прохладное место.

Хлеб с тыквенными семечками

Время приготовления: 1 час + расстойка

150 мл молока
7 г сахара
7 г сухих дрожжей
200 г пшеничной муки
100 г ржаной муки
7 г соли
30 мл оливкового масла
2 ст. л. пшеничных отрубей
4 ст. л. тыквенных семечек

Калорийность: 302 ккал

• В тёплом молоке растворить сахар и дрожжи, добавить треть просеянной муки, оставить на 10 минут. Затем добавить соль и масло, перемешать.

• Всыпать оставшуюся муку и отруби, замесить мягкое тесто, накрыть полотенцем, оставить на 40 минут. Тесто обмять, раскатать в толстую лепёшку, посыпать семечками, оставив треть. Свернуть рулетом, оставить ещё на 40 минут. Когда оно увеличится в два раза в объёме, смазать хлеб водой и посыпать оставшимися тыквенными семечками.

• Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут, затем уменьшить температуру до 180 °С и выпекать ещё 30 минут.

Тыквенный пирог

Классическая американская выпечка, которую традиционно готовят на такие праздники, как Хэллоуин, День Благодарения и Рождество. Это разновидность открытого пирога (пая) с начинкой из тыквы.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

210 г пшеничной муки
щепотка соли
150 г сливочного масла
1 яичный желток
1 ст. л. воды
масло для смазывания
орехи пекан для украшения

Для начинки
3 яйца
450 г тыквенного пюре
1 ч. л. молотой корицы
0,25 ч. л. молотого сухого имбиря
щепотка молотого душистого перца
щепотка молотой гвоздики
щепотка соли
300 г сгущённого молока
2 ст. л. крахмала

Калорийность: 223 ккал

• Муку просеять, добавить соль и нарезанное кубиками холодное сливочное масло. Порубить всё в мелкую крошку. Затем добавить желток и ледяную воду. Ещё раз порубить массу в крошку. Собрать рубленое тесто в ком и завернуть в пищевую плёнку. Убрать на 30–60 минут в холодильник.

• Приготовить начинку: яйца взбить до лёгкой пены. Добавить тыквенное пюре и пряности. Взбить миксером в однородную массу. В конце влить сгущёнку, ещё раз взбить. Если масса получается слишком жидкой, можно добавить крахмал.

• В смазанную маслом форму для выпечки выложить тесто, разровняв его по дну и бортикам. Сделать несколько проколов вилкой на дне.

• Поместить форму в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут.

• Достать из духовки, выложить начинку, выпекать ещё 1 час.

• Готовый пирог остудить, извлечь из формы, украсить орехами пекан и подавать к столу.

«Тысяча островов»

Популярный в американской и канадской кухнях, а в наши дни и во всём мире соус на основе майонеза и кетчупа. Соус прекрасно сочетается со многими блюдами, включая овощи, коктейли из морепродуктов, салаты, мясные блюда, блюда из птицы и пр. Название своё соус получил в честь одноимённой местности, по которой проходит канадско-американская граница. Считается, что именно там, на кухне одного из местных отелей, его приготовили впервые. А популярным соус стал после того, как появился в меню ресторана чикагского отеля *Waldorf Astoria*.

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

0,5 луковицы
0,5 зелёного сладкого перца
0,25 стакана кетчупа
1 стакан майонеза
2 ст. л. винного уксуса
измельчённая петрушка по вкусу
соль и перец по вкусу

Калорийность: 371 ккал

• Лук очистить, измельчить. Перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать.

• Кетчуп соединить с майонезом, добавить уксус, лук, перец и измельчённую зелень.

• Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Дать немного настояться перед подачей.

Тысячелистник

Многолетнее травянистое растения рода Тысячелистник семейства Астровые. Растение распространено в Азии и Европе, Восточной Сибири, Средней Азии, на Кавказе и Дальнем Востоке.

Эту траву издревле использовали в лечебных целях. Известно, что римляне засеивали новые земли тысячелистником, способным исцелять даже самые тяжёлые раны. Тысячелистнику приписывали и магические свойства, с его помощью проводили тайные ритуалы и даже насылали порчу.

В XVII веке листья и цветки растения стали использовать в качестве приправы, поскольку они обладают приятным вкусом и ароматом. В составе растения содержатся спирты, смолы и горечи, дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды и органические кислоты. В лечебных целях траву применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, разного рода воспалений. Тысячелистник обладает антибактериальными, противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами.

В кулинарии листья и цветки растения используют как пряность в составе смесей или отдельно. Свежую зелень кладут в салаты, рыбные и мясные блюда, отвар добавляют в компот или тесто. Сухие цветы и листья используют в производстве ликёров и настоек, кваса, муссов и желе. При использовании пряности важно соблюдать меру, так как в больших количествах тысячелистник может вызывать отравление.

Тэбэ

Татарское блюдо, которое традиционно готовится в печи. Рыбу запекают либо в яичном, либо в сметанном соусе, отчего она получается очень нежной на вкус.

Тэбэ из судака

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

2 небольших судака по 300 г каждый
1 ст. л. растительного масла
1 стакан сметаны
2 средние луковицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 81 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть, обсушить. Натереть солью и перцем внутри и снаружи.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить рыбу, залить сметаной. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут. Лук очистить, измельчить.

• Достать рыбу, посыпать луком, запекать ещё 15 минут. Подавать тэбэ горячим в той же посуде, в которой блюдо готовилось.

Тюиль (печенье «Черепица»)

Французское тонкое и хрустящее печенье, которое готовят из смеси муки, масла, яичных белков и миндаля. Выпекают тюиль в виде тонких изогнутых пластинок небольшого размера, что придаёт ему сходство с черепицей, поэтому в российских кондитерских этот вид печенья называется «черепица». Эта разновидность печенья относится к категории птифуров, появившихся во Франции в конце XVIII века.

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

3 яичных белка
1 щепотка соли
1 яичный желток
150 г сахара
30 г сливочного масла + 1 ст. л. для смазывания
50 г пшеничной муки
120 г миндальных хлопьев
1 ст. л. сахарной пудры

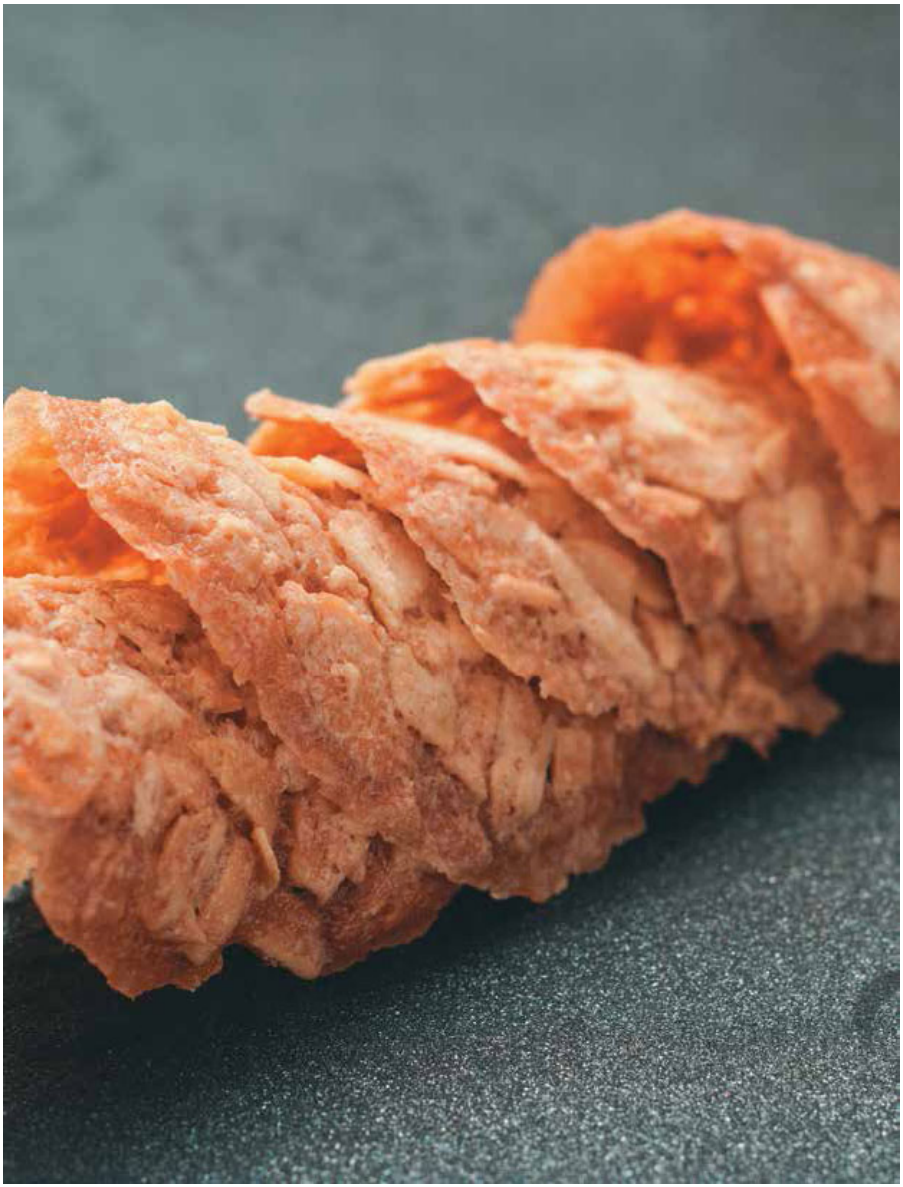
Калорийность: 395 ккал

• Охлаждённые белки соединить с солью, взбить в плотную пену. Желток взбить с сахаром и маслом. Всыпать к желтку муку, добавить взбитые белки. Не переставая взбивать, всыпать миндальные хлопья.

• На противень выложить бумагу для выпечки, смазать маслом, ложкой выложить небольшие тонкие лепёшки.

• Духовку разогреть до 200 °С. Поместить печенья в духовку, выпекать 6–8 минут.

• Горячие печенья уложить на скалку, чтобы они приобрели изогнутую форму. Посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.



Тюлька

Небольшая рыбка семейства сельдевых. Длина тела средней особи составляет 9–15 см, а вес не более 20–30 г. Обитает тюлька в основном в Азовском море, но встретить её можно также в акватории Северного и Чёрного морей.

Несмотря на небольшие размеры, тюлька является ценной промысловой рыбой. Как и другие дары моря, она содержит массу полезных веществ. Много в ней фосфора, кальция и йода, необходимых для нормальной работы многих органов. Кроме этого, рыба богата фтором, никелем, калием, железом, хлором, магнием, витаминами РР, B_2 и др. В состав рыбной мякоти входят 23 аминокислоты, а содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. В костях рыбы сконцентрировано максимальное количество полезных веществ, а поскольку в процессе приготовления они размягчаются, и их можно употреблять в пищу, польза тюльки значительно увеличивается. Этот продукт особенно показан людям с низким иммунитетом, беременным и кормящим женщинам, пожилым, а также тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и костей.

В кулинарии рыбу используют для приготовления консервов, солят, коптят, отваривают, жарят, а также запекают.

Малосольная тюлька

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг свежей тюльки
40 г соли
5 г сахара
растительное масло

Калорийность: 88 ккал

• Рыбу вымыть, обсушить. Соединить соль и сахар, посыпать рыбу, перемешать. Оставить на 1–1,5 часа. При желании время засолки можно увеличить, чтобы вкус был более выраженным.

• Удалить у рыбы голову и внутренности, сбрызнуть маслом, подавать к столу.

Биточки из тюльки

На 8 порций
Время приготовления: 45 мин

2 кг свежей тюльки
5 яиц
2 ст. л. пшеничной муки
5 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• У рыбы удалить головы, внутренности и плавники, хорошо промыть, обсушить. Филе разрезать на несколько частей, выложить в миску, посолить, поперчить. Отдельно соединить яйца и муку, взбить венчиком. Влить кляр в миску с рыбой, перемешать.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить ложкой биточки, обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

Тюнь

Вьетнамские традиционные голубцы. Помимо мяса в них добавляют также фасоль, что делает блюдо более сытным. Готовятся они по необычной технологии: сначала их отваривают в подсоленной воде, как русские пельмени, а затем помещают под пресс, чтобы удалить лишнюю жидкость, отчего они приобретают характерную сплющенную форму.

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

2 стакана риса
1 стакан сухой белой фасоли
150 г нежирной свинины
1 средняя луковица
1 филе анчоуса
1 рыхлый кочан капусты (белокочанной или савойской)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Рис залить водой, оставить на 5 часов. Слить воду, промыть, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода, посолить по вкусу. Фасоль замочить на 6–8 часов, откинуть в дуршлаг, обдать кипятком. Растереть, немного подсолить.

• Свинину вымыть, обсушить, разрезать на куски небольшого размера, пропустить через мясорубку. Лук очистить, измельчить. Анчоус мелко нарезать, добавить вместе с луком в свиной фарш. Добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

• Кочан разобрать на листья, выбрать крупные. Бланшировать их в кипящей воде в течение 2–3 минут, остудить, сложить по два.

• На листья капусты выложить слой риса, слой измельчённой фасоли, фарш, фасоль, рис. Свернуть листья, чтобы получились голубцы, обвязать кулинарной нитью.

• Отварить голубцы в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут. Достать шумовкой, поместить под пресс, чтобы удалить излишек жидкости. Подавать горячими.

Тюрбо

Морская рыба отряда камбалообразных, семейства Ромбов. Внешне тюрбо, действительно, формой напоминает ромб, глаза расположены на верхней его стороне, которая окрашена в тёмный цвет, нижняя часть белая. На верхней части можно увидеть костные выступы, она также частично покрыта чешуёй. Тюрбо – хищник, и благодаря своей замечательной маскировке, практически неразличимой с морским дном, весьма удачливый охотник. Питается рыба мелкими рачками и моллюсками. Размер средней особи достигает 50–70 см, однако встречаются экземпляры длиной до 1 м и весом до 20 кг. Ареал обитания тюрбо ограничивается прибрежными водами Атлантического океана, Средиземным, Северным и Балтийским морями. Океаническая и средиземноморская разновидности ценятся выше.

Тюрбо содержит в своём составе витамины и минеральные вещества. Она богата полноценным белком, но при этом почти не содержит жира, что делает её желанным гостем на столе каждого, кто считает калории. Витамины А, РР и С, входящие в состав рыбной мякоти, оказывают благотворное влияние на иммунную систему и другие системы человеческого организма. Содержатся в рыбе такие микроэлементы, как фтор, фосфор, натрий, сера, хлор и калий.

Рыба славится необычным вкусом. Свежепойманная, она

источает сильный аромат йода. Чаще всего рыбу запекают в фольге или жарят на гриле, но не менее вкусной она получается в тушёном и отварном виде.

Тюрбо, запечённая с оливками и чесноком

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 тюрбо весом 1–1,3 кг
500 г помидоров черри
1 головка чеснока
150 г оливок
оливковое масло
60 мл сухого белого вина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Рыбу выпотрошить, хорошо промыть, обсушить, обмазать солью и перцем. Черри вымыть. Головку чеснока разобрать, но зубчики не очищать. Рыбу нафаршировать оливками и зубчиками чеснока. На рыбе сделать несколько надрезов.

• Выложить тюрбо на смазанный маслом противень, полить вином и оливковым маслом. Помидоры разложить вокруг. Поместить рыбу в духовку, разогретую до 180–200 °С на 20–25 минут. Подавать с отварным картофелем.

Тюрингское жаркое

Блюдо традиционной немецкой кухни, жаркое из мяса и субпродуктов, которое готовится в керамическом горшке. Необычным в процессе приготовления блюда является то, что в него обязательно добавляют немного мёда, а чтобы мясо получилось мягким, перед тем, как запечь в горшке, его отваривают.

На 2–3 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

2 говяжьи почки
300 г мякоти свинины или говядины
3–4 горошины чёрного перца
1 лавровый лист
1 крупная луковица
1–2 ч. л. мёда
3–4 ст. л. сухого белого или красного вина
50 г сливочного масла
отварной рис или картофель для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 230 ккал

• Почки вымочить в течение 2–3 часов, несколько раз сменив воду, очистить от протоков.

• Мясо промыть, залить водой так, чтобы она его полностью покрывала. Добавить перец горошком и лавровый лист, варить на слабом огне в течение 30 минут. Добавить к мясу почки, варить ещё 20 минут.

• Готовые мясо и почки извлечь из бульона (бульон сохранить), немного охладить, разрезать на куски, разложить по порционным горшочкам.

• Лук очистить, нарезать полукольцами, спассеровать на растительном масле в течение 5–7 минут. Добавить к мясу и почкам, перемешать.

• В бульон добавить мёд, вино, сливочное масло, посолить по вкусу, проварить несколько минут.

• Залить бульоном содержимое горшочков, поместить в духовку, разогретую до 200 °С, на 15–20 минут.

• Подавать тюрингское жаркое с отварным рисом или картофелем.

Тюря

Блюдо русской кухни, вымоченные в воде хлеб или сухари, приправленные постным маслом и сдобренные солью. Иногда воду заменяют квасом, также в тюрю добавляют измельчённый лук или другие овощи. Для детей тюрю обычно готовили на молоке. Это блюдо ежедневно присутствовало на столе в бедных деревенских семьях вплоть до середины XIX века. Сегодня тюрю часто употребляют в пост или в жаркие летние дни.

Тюря с луком

На 4 порции
Время приготовления: 0,5 часа

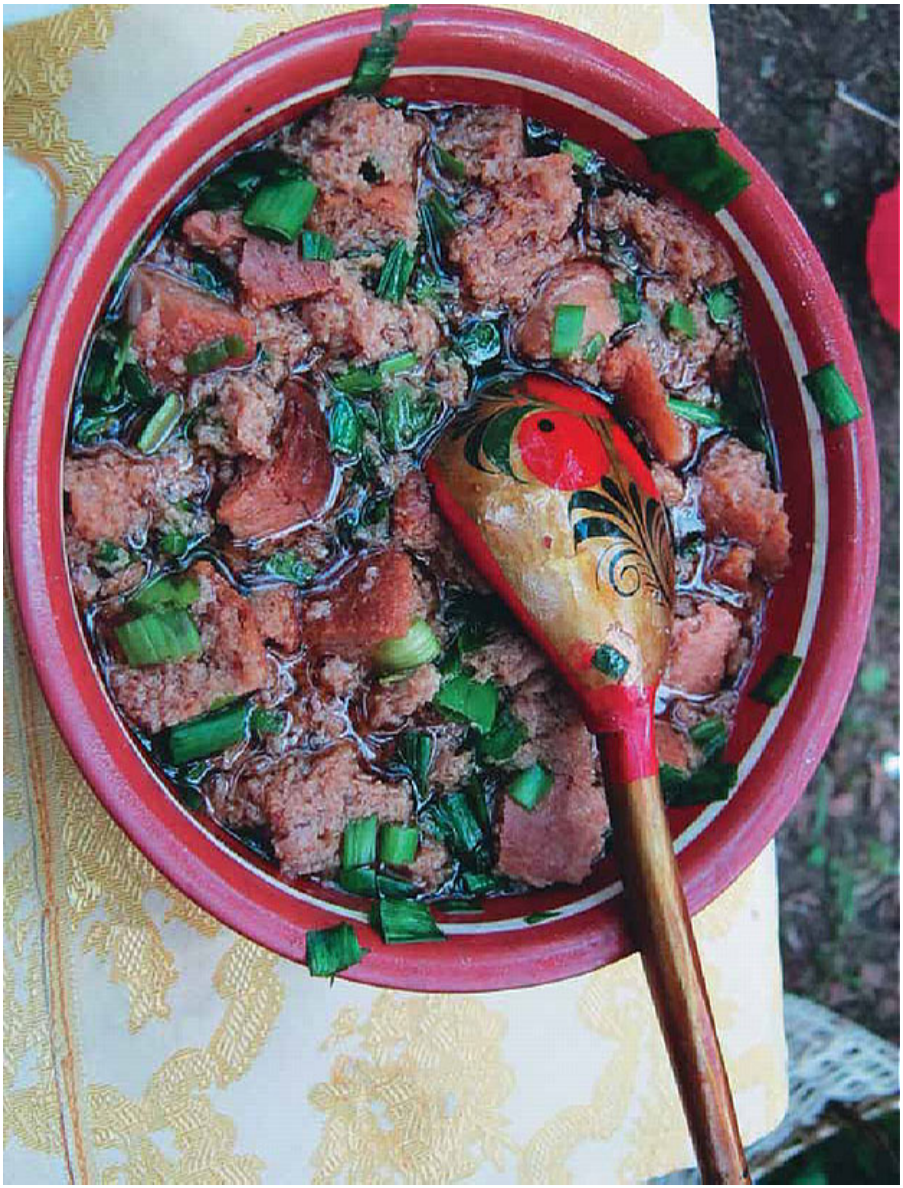
0,5 буханки пшеничного или ржаного хлеба
2 зубчика чеснока
0,5 луковицы
измельчённая зелень
500 мл хлебного кваса
соль по вкусу

Калорийность: 81 ккал

• Хлеб нарезать ломтиками, срезать корки. Подсушить в духовке при 200 °C в течение 5–10 минут, чтобы они слегка подрумянились.

• Чеснок очистить, разрезать. Каждый кусочек хлеба натереть чесноком, нарезать кубиками, выложить в миску. Лук очистить, измельчить, добавить к хлебу. Туда же положить измельчённый зелёный лук.

• Залить хлеб квасом, посолить по вкусу, перемешать.



Тяпка кухонная

Кухонный инструмент для разделывания частей мясной туши. Тяпка снабжена длинной толстой ручкой и широким длинным лезвием.

Тяхан

Японский плов. Готовят тяхан из риса для суши, который предварительно обжаривают, а затем добавляют морепродукты, мясо или овощи. В отличие от традиционного плова, японский готовится довольно быстро.

Тяхан с курицей

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

500 г риса для суши
1 луковица
1 кабачок
200 г куриного филе
1 см корня имбиря
растительное масло
2 яйца
2 ст. л. соевого соуса
семена чёрного кунжута
рубленый зелёный лук
соль и перец по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Рис промыть, залить водой, варить в течение 7 минут, откинуть в сито. Лук очистить, измельчить. Кабачок очистить, нарезать кубиками. Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Корень имбиря очистить, натереть.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук в течение 3 минут, добавить кабачок. Через пару минут положить в сковороду имбирь и курицу, перемешать. Тушить 10 минут.

• Яйца разбить в миску, добавить немного воды, взбить. Обжарить отдельно. Переложить в сковороду вместе с рисом. Влить соевый соус, перемешать, тушить 5 минут, помешивая, чтобы рис получился рассыпчатым.

• Посолить, поперчить по вкусу, добавить семена кунжута, готовить ещё 3 минуты, снять с огня. Подавать, посыпав елёным луком.

y

Угорь

Вид хищных рыб семейства угрёвых. Всего выделяют два вида угрей – речной и европейский. Различия между ними незначительны. Долгое время считалось, что существует третий вид – угорь морской, однако недавно было доказано, что все угри для нереста выходят в открытое море и не являются отдельным видом.

Обитает угорь в водоёмах бассейна Балтийского моря, в гораздо меньшем количестве – в реках и озёрах бассейнов Азовского, Чёрного, Белого, Баренцева, Каспийского морей. Водится во многих водоёмах европейской части России. Поскольку угорь – это один из сохранившихся переходных видов, он способен по мокрой от дождя или росы траве преодолевать значительные участки суши. Поэтому угрей можно встретить в замкнутых, бессточных озёрах.

Ловят и едят угря уже долгое время. Особенно его любят в азиатских странах. В 2010 году Гринпис добавил речного угря в свой Красный список (список рыб, продаваемых в обычных супермаркетах по всему миру, но имеющих большой риск исчезнуть из-за неумеренного лова). Мясо угря содержит около 30 % жира, который предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Также в угре большое количество витаминов A, B_1, B_2, D и E. Именно из-за последнего в Японии очень популярен угорь на шпажках, считается что мясо этой рыбы способно снять усталость в жару. В Корее подметили что копчёный угорь способен увеличивать мужскую силу. Популярны блюда из угря и в странах Латинской Америки. В Чили суп из розового угря – национальное блюдо.

Отдельно от мяса угря едят его печень, она считается ещё большим деликатесом, чем сам угорь. Блюда из угря очень дороги, как правило, их подают по особым случаям или готовят как центральное блюдо в ресторанном меню. Угря жарят, вялят, варят, коптят. В России из угря готовят пресервы «Угорь в желе».

Жареный угорь по-японски (унаги)

Чилийский суп из угря

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

600 г угря
1 луковица
1 зубчик чеснока

2 красных сладких перца
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. томатной пасты
1 стакан сухого белого вина
1 стакан воды
1 ч. л. соли
молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 55 ккал

• Угря промыть, очистить от кожицы, разрезать на небольшие куски.

• Лук очистить, нарубить как можно мельче, чеснок очистить, пропустить через пресс. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать на небольшие кусочки. Укроп и петрушку связать вместе, в один пучок.

• Разогреть в кастрюле с толстым дном растительное масло, потушить на нём лук, чеснок и перец. Готовить, помешивая, около 10 минут.

• Добавить в кастрюлю томатную пасту, влить вино и воду, положить пучок зелени, нарезанного кусками угря, приправить солью и перцем по вкусу, варить около 30 минут на слабом огне. Удалить из супа пучок зелени, разлить по тарелкам и подавать к столу горячим.

Угорь, жаренный в фольге

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

500 г филе угря
1 средняя луковица
1 средняя морковь

Для соуса
2 ст. л. сахара
50 мл соевого соуса
соль и перец по вкусу

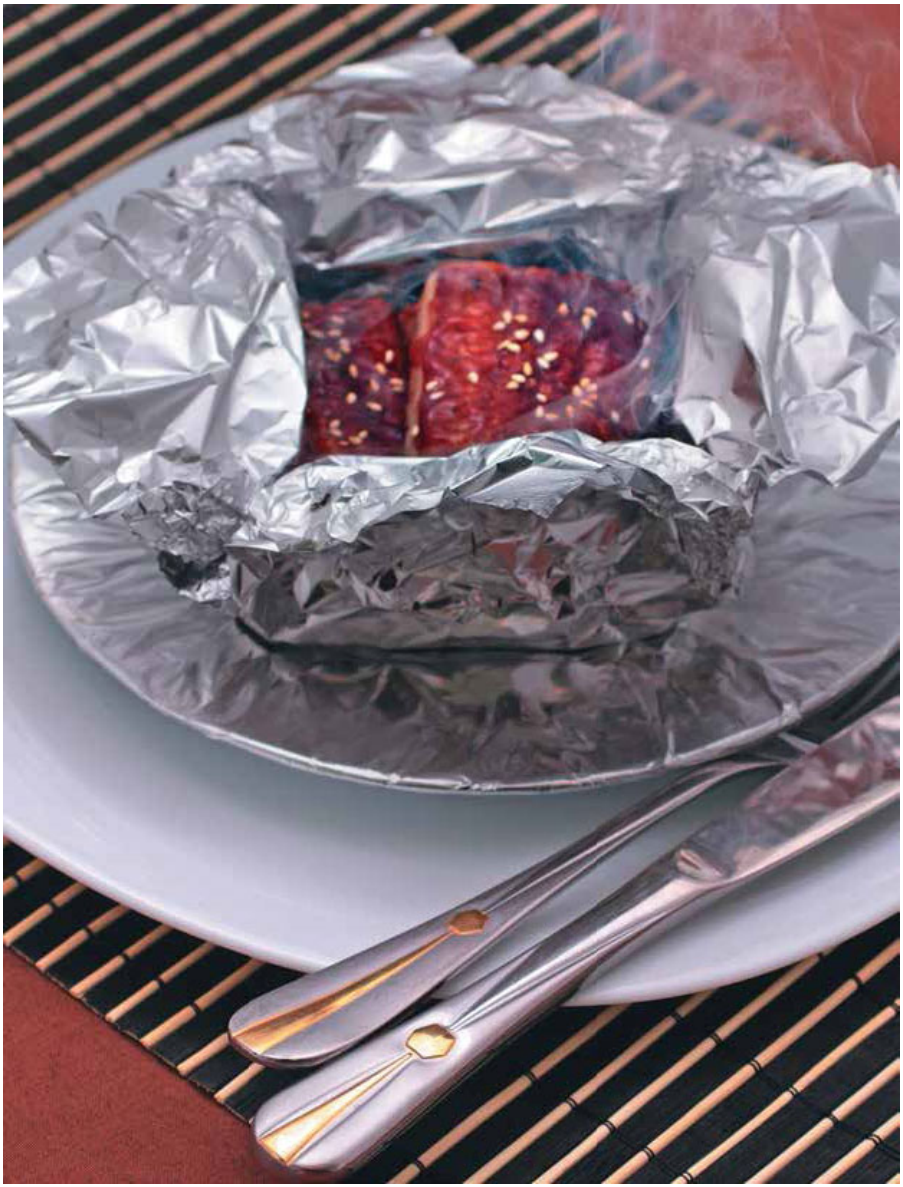
Калорийность: 217 ккал

• Филе угря промыть, обсушить, нарезать на крупные куски.

• Лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой.

• Приготовить соус. В сковороду всыпать сахар, нагреть до получения однородной светлой карамельной массы, затем влить соевый соус и немного воды, довести до кипения, добавить лук и морковь. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

• Куски рыбы выложить на фольгу, залить приготовленным соусом, завернуть и запекать в духовке при 250 °С 10–12 минут. Подавать блюдо к столу горячим.



Удон

Один из классических видов японской лапши. Удон делают из смеси пшеничной муки, крахмала и воды. Цвет лапши может варьироваться от белого до серовато-белого, а консистенция мягкая и эластичная. Удон, как правило, подаётся как суп, в бульоне, и сам суп также называется «удон». В разных частях Японии суп удон готовят по-разному – в восточной части страны используют тёмно-коричневый бульон из тёмного соевого соуса и добавляют в него овощи и рыбу, а в западной части готовят светло-коричневый бульон из светлого соевого соуса и добавляют мясо.

Удон стал основой для изобретения лапши быстрого приготовления. Лапшу удон используют для приготовления вторых блюд, салатов и даже десертов.

Лапша удон со свининой и овощами

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

200 г мякоти свинины
100 г лапши удон
1 небольшая морковь
по 0,5 красного, жёлтого и зелёного сладкого перца
1 небольшой баклажан
1 маленький цукини
1–2 зубчика чеснока
4–5 ст. л. растительного масла
3 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
2–3 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 167 ккал

• Свинину вымыть, очистить от плёнок, обсушить и нарезать соломкой.

• Лапшу отварить согласно инструкции на упаковке.

• Овощи промыть, морковь очистить, перец очистить от семян и перегородок и всё нарезать соломкой. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать мясо

и овощи 10–15 минут, до полуготовности.

• Добавить в сковороду лапшу, соевый соус, кунжутное и сливочное масло, чеснок, посолить и поперчить по вкусу.

• Жарить до готовности 15–20 минут. Подавать блюдо на стол горячим.

Узбекская кухня

Исторически узбекская кухня сложилась относительно недавно, всего несколько столетий назад. На территории современного Узбекистана в I веке н. э. жили два вида народностей – оседлые племена и кочевники. И те, и другие сформировали свои пищевые привычки и особенные техники приготовления еды. Позже, когда узбеки сформировались как нация, территории единой страны у них не было. В разные годы они входили в различные страны и империи, и народы, жившие по соседству, влияли и на образ жизни, и на кулинарию узбеков. Этнические границы между этими народностями, если не считать разного языка, в быту и в духовной жизни не были чётко выражены. Гораздо большее значение приобретали социальные преграды, резко отделявшие в этих феодальных государствах быт и культуру горожан и крестьян, торговцев, ремесленников, феодально-байской верхушки, мулл и муфтиев от массы трудящегося дехканства. Поэтому и кулинария развивалась не по национальным признакам, а, скорее, по социальным, классовым.

На столе дехкан преобладали мучные изделия, лепёшки, кислое молоко, немногие овощи, бобовые, в то время как зажиточные слои употребляли в основном мясные блюда, дичь, много фруктов и сладостей.

Но при этом принципы кулинарной обработки, выработанные веками в процессе тесного взаимодействия разных народов Средней Азии, оказались общим достоянием и были одинаковы у всех сословий и народностей, живших на территории нынешнего Узбекистана. Как и в давние времена, современная трапеза в Узбекистане богата и многообразна. Прием пищи трехразовый: завтрак – нонушта, обед – тушлик овкат, и ужин – кечки овкат. Нонушта буквально означает «ломать лепёшки» или «есть хлеб». Едят узбеки в основном руками, а сидят на полу или за низеньким столиком – дастарханом, покрытом широкой скатертью. Сначала на стол подают сладости и фрукты. После чая и сладостей подают овощи и салаты. Затем настает очередь супов – ароматной шурпы, густой маставы. И завершают застолье главные блюда – манты, лагман, шашлык или плов.

Рыбой Узбекистан никогда не был богат, и завоз рыбы сюда себя не оправдал, – в кулинарии она не прижилась. Не признают коренные жители грибов, баклажанов, ограничено здесь употребление яиц. Хлеб заменяют лепёшки, выпекаемые в тандырах.

Довольно значительное место в узбекской кухне занимают

супы. По консистенции они гораздо более плотные, чем обычные европейские. Эти супы жирны, навaристы, поскольку содержат курдючное сало или топлёное масло, даже если отсутствует мясо. Специфическим является употребление в супах местных круп и бобoрвых – маша (мелкой среднеазиатской фасоли), джугары (сорго), а также риса, кукурузы и др. Из овощей к супам добавляют обязательно морковь, репу, тыкву. Что же касается лука, то его кладут гораздо больше, чем в европейских кухнях.

Еще одна особенность узбекской кухни – это употребление

катыка и сузьмы для приготовления кисломолочных супов, что придает им совершенно особый кисловатый привкус, повышает их калорийность и усваиваемость. Первые блюда подают обычно в особых чашах – касах. Наиболее распространенными супами являются шурпа, мастава, атала, угра, пиева и кисломолочные супы – катыкли.

Овощи в узбекской кухне в качестве самостоятельных блюд практически не применяются. Их либо используют для приготовления супов, либо они выступают в роли закуски к мясным блюдам и пловам, и в этом случае их употребляют сырыми. Чаще всего овощи служат добавкой к зерновым, мучным или мясным блюдам: зирвак к плову или шавле, начинка к салие, ваджа к лагману или шиме. В этом случае овощи обжаривают в большом количестве жира.

Характерным для узбекской кухни является повышенное употребление пряностей, например, красного перца, базилика, куркумы, укропа, кинзы, мяты, эстрагона. Популярен также барбарис.

В узбекской кухне очень распространена варка на пару. Для этой цели употребляют медные или алюминиевые многоярусные сосуды с решётками.

Излюбленное национальное блюдо – знаменитый плов. В узбекской кухне существуют десятки различных способов приготовления плова. Иногда состав плова зависит от назначения, например, простой (ежедневный), свадебный,

праздничный, летний, зимний. Ряд пловов отличается тем, что в них содержится различное мясо, так как нередко вместо баранины используют колбасу из конины (казы), перепёлку, фазана, курицу. Не всегда в состав пловов входит и рис. Иногда он составляет лишь часть плова, а порой полностью заменяется пшеницей, горохом или машем. Но для большинства пловов сохраняется классический набор продуктов: баранина, рис, морковь, лук, изюм или урюк и пряности.

Очень специфичен и разнообразен в узбекской кухне сладкий стол. Сладости, напитки и фрукты, которые на европейском столе завершают любую трапезу, на Востоке употребляются дважды, а то и трижды – их подают и до, и после, и в процессе еды. К столу подают абрикосы, виноград, черешню, сливу, дыню, грецкие орехи, фисташки, сладкий миндаль, ядрышки абрикосов, узбекский вариант халвы, сладости из орехов.

Многообразны в узбекской кухне и напитки. Помимо фруктовых узваров и компотов узбеки любят чай. Здесь его готовят насыщенным, часто с пряностями и травами. Несмотря на традиции ислама, в Узбекистане довольно много алкогольных напитков. Один из самых популярных – анисовая водка арак (арок). Часто слабоалкогольные напитки готовят из кисломолочных национальных продуктов – айрана или кумыса.

Важнейшие блюда узбекской кухни (в алфавитном порядке): [2]

Атала – густой мучной суп.

Ачик-чучук – салат из помидоров и лука.

Басма – баранина, тушённая с овощами.

Кабоб – говядина, тушённая с овощами.

Катлама – мясной рулет, приготовленный на пару.

Лагман – густая похлёбка из мяса, овощей и домашней лапши.

Лаззат – холодная закуска из сладкого перца.

Лахчак – изделие из теста с мёдом, узбекский чак-чак.

Манты – паровые пельмени с бараниной.

Манчиза – суп с галушками.

Мастава – густой суп на основе мясного бульона с добавлением круп и фасоли.

Нарын – отварное мясо с большим количеством лука, иногда с добавлением домашней лапши.

Нишолда – халва из сахарного сиропа с взбитым белком.

Нохотли-угра – второе блюдо из нута, лапши и мяса.

Патыр – лепёшки, выпекаемые в тандыре.

Плов – с добавлением овощей, фруктов, мяса, гороха, фасоли.

Самса – треугольные пирожки с начинкой из говядины.

Сангза – десерт, хворост с медовым сиропом.

Халва – десерт из орехов, семян и семечек.

Ханум – паровой рулет из пресного теста с начинкой из овощей или мяса.

Чалоп – кисломолочный напиток и суп с зеленью на его основе.

Чучвара – мелкие пельмени.

Шилпилдок – густая похлёбка из крупной лапши с мясом и овощами.

Шурпа – густая наваристая похлёбка с толстой лапшой и мясом.

Юпка – слоёный пирог из пресного теста с начинкой из мяса.

Янчмиш – десерт на основе орехов и изюма.

Узвар

см. Взвар.

Узо

Греческий национальный крепкий алкогольный напиток. Узо изготавливают на основе виноградного дистиллята (или, по современным стандартам, смеси бренди и ректификата), настоянного на разнообразных ароматных травах. В зависимости от региона, в состав может входить бадьян, фенхель, кориандр, мастика, вероника, кардамон, гвоздика, горький миндаль и многое другое. Неизменная составляющая одна – анис. В целом процесс производства похож на домашнюю самбуку, только греческий вариант анисовки менее сладкий и не содержит чёрной бузины.

Кроме необычного насыщенного вкуса узо привлекает оригинальным способом подачи – напиток обычно пьют не в чистом виде, а разбавленным холодной водой, или добавляют лёд. При этом возникает эффект опалесценции – при снижении крепости эфирные масла высвобождаются и образуют молочно-белую эмульсию. Этот коктейль называют «молоко Ио», в честь прекрасной возлюбленной Зевса, которую ревнивая Гера превратила в корову.

Уильямс

Сорт грушевого бренди. Иногда в бутылке с бренди этого сорта находится целая груша. Чтобы получить «грушу в бутылке», тару прикрепляют к дереву таким образом, что груша растёт внутри неё. После того как плод созреет, его вместе с бутылкой снимают с дерева и заливают бренди, изготовленным из груш того же сорта.

Пьют такой бренди как самостоятельный напиток, также используют для приготовления коктейлей и пропитывания десертов.

Украинская кухня

История украинской кухни тесно связана с соседними странами. Окончательно сформировавшись в середине XIX века, она впитала в себя многие традиции славянских народов, татар, турок, поляков, болгар, немцев и жителей Прибалтики. Украинская кухня считается одной из самых разнообразных и сытных в мире. В тесном соседстве с другими народами с их кулинарными пристрастиями, украинцы создали свой неповторимый набор продуктов и свои способы их приготовления.

Ещё в XI веке была завезена из Азии гречиха, из которой стали делать крупы и муку, всевозможные блинчики, оладушки, начинки и гарниры, а также размазни, квашни и пр. С XV века бурно развивается торговля внутри страны и с соседними государствами. Из Средней Азии была привезена шелковица и арбузы. Из Америки – картофель, кукуруза, фасоль и тыква. Так, постепенно обогащая свой стол за счёт торговых связей, формировалась кухня с уникальными, непохожими на соседские блюдами и напитками и со своими способами обработки продуктов.

Украинская кухня всегда отличалась чрезвычайной практичностью. Еда готовилась в одной печи, и часто завтрак, обед и ужин готовились сразу, сохраняясь и «доходя» в тёплой печке. Борщ, каша, вареники и картофель в различных видах – вот основа украинского стола. Эти блюда сбалансированы и богаты витаминами за счёт приготовления в печи, при котором сохраняются витамины и микроэлементы.

Центральное место украинского рациона занимает хлеб, который пекут из ржаной и пшеничной муки. Готовят хлеб с использованием кислой закваски. Но кроме кислого существует и пресный хлеб, которого в украинской кухне несколько видов. Из пресного теста, например, делают галушки. В кондитерских изделиях чаще всего используют песочное тесто. Из пшеницы, ржи и гречки делают крупы разного помола, из которых варят каши и кутью.

Традиционными приправами в украинской кухне являлись те, что были наиболее доступными: хрен, лук, укроп, тмин, мята, анис, перец. Из семян подсолнечника и кукурузы давили масло. Из яблочного сока готовили уксус.

Украинская кухня подарила миру борщ. Классический борщ готовится без мяса, но существует множество рецептов мясных борщей.

Не менее типичным украинским блюдом являются вареники. В чём-то их приготовление схоже с сибирскими пельменями или кавказскими мантами, но в украинских варениках не всегда мясная начинка, часто используются овощи или ягоды. Популярны вареники с вишней, картофелем, капустой и творогом.

Украинский народ вёл многочисленные оборонительные войны с захватчиками с Кавказа или Азии, а также с турками, то есть в большинстве с мусульманами, которые угоняли скот, отнимали и резали домашнюю птицу, но не трогали «нечистых» свиней. Это давало украинцам возможность выжить за счёт пищевых предпочтений своих врагов. Так, в Луцке даже существует памятник свинье, «выкормившей» в трудные годы украинский народ. Свинина в украинской кухне идёт на приготовление самых разнообразных блюд, её сочное и нежное мясо гораздо мягче говядины или баранины. Очень популярно среди украинцев свиное сало. Оно может быть самостоятельной закуской – холодное солёное или копчёное, и в виде шкварок, которые едят с хлебом, картофелем или добавляют в начинку пирогов. Салом обычно дополняют жаркое. Такие блюда, как тушёное мясо с картофелем, украинские битки, шпигованные чесноком, буженина, тушённая с капустой, крученики не обходятся без этого продукта.

Супы – один из главных элементов украинской кухни. Насыщенные и густые мясные, рыбные, овощные и фруктовые отвары служат их основой. Часто супы готовят с добавлением гороха или крупы, которые, развариваясь, делают их густыми и насыщенными.

Очень важной частью украинской кухни можно считать овощные блюда. Картофель, капуста, свёкла, кабачки, морковь, огурцы, помидоры, редис активно используются как в составе различных сложносоставных блюд, так и в салатах и в виде гарниров ко вторым блюдам, значительно обогащая рацион витаминами и микроэлементами. А за счёт бережного способа приготовления овощи сохраняют свои полезные качества. Такие блюда, как тыквенная каша с манкой, тыква с подорожником, варёный картофель с чесноком, свёкла, тушённая в сметане, картофельная бабка с сыром, «драный» картофель, прочно вошли в современную украинскую кухню, обогатив её вкусовую палитру.

Появившийся на Украине картофель быстро распространился и значительно повлиял на украинскую кухню в целом. Картофель варят, пекут, жарят, добавляют в супы и борщи. Из него же готовят и самостоятельные блюда, а также начинку к пирогам и варениками. В современной украинской кухне ни одно первое блюдо не обходится без картофеля. Чисто украинским блюдом из картошки можно считать картофельные оладьи – деруны или драники. Ещё одно блюдо – лежни – представляет собой своеобразный пирог с картошкой и тушёной капустой, луком и шкварками.

Украинский стол немыслим без фруктов, из них готовят компоты, их добавляют в салаты и каши, запекают и маринуют. А ягодный стол Украины, возможно, даже богаче овощного. С древности ягоды были одним из самых доступных и в то же время полезных лакомств. Лесные и полевые ягоды собирали всё лето, сушили и потом использовали всю зиму, добавляя в каши, компоты и салаты. Из ягод и яблок варили повидло – типично украинский десерт, аналогами которого являются варенье в русской и джем или конфитюр – в европейской кухнях. Особенностью приготовления украинского повидла является то, что сахар добавляется в конце варки фруктового пюре. От этого повидло приобретает светлый оттенок и сохраняет вкус и аромат ягод.

Основными украинскими напитками с давних времен были мёды, квасы, пиво, виноградное вино, горилка (водка) и всевозможные настойки. Первое письменное упоминание о квасе относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обращал подданных в христианство. В летописи было записано: «Раздать пищу, мёд и квас». Рецептов кваса великое множество, и делают

его не только из хлеба. Квас можно приготовить из ягод или овощей, а в обычный хлебный квас часто добавляют для вкуса хрен, ягоды, яблоки, груши, мяту или облепиху. Другой не менее древний и легендарный напиток – мёд, или медовуха. Это общеславянский напиток, появившийся в дохристианский период, первоначально употреблялся в ритуальных целях. Мёд появился раньше шотландского виски, мексиканской текилы или японского сакэ. Пить медовуху принято до еды, в качестве аперитива. Современная украинская кухня славится своими специфичными напитками, например, медовой водкой с перцем, которая стала популярна не только у соседей – в России и Беларуси, но и в Западной Европе.

Важнейшие блюда украинской кухни (в алфавитном порядке): [3]

Борщ – суп со свёклой и другими овощами.
Буженина – запечённая свиная вырезка.
Буцики – клёцки, которые готовятся из пресного теста.
Вареники – пельмени с овощной или творожной начинкой.
Варя – закуска из свёклы.
Вергуны – десерт, хворост из дрожжевого теста.
Галушки – пшеничные клёцки.
Деруны – картофельные оладьи.
Душенина – мясо, тушённое с овощами.
Завиванец – варёный рулет из пресного теста.
Заколот – холодная закуска из рыбы или грибов.
Капустняк – густая похлёбка на мясном бульоне с капустой.
Колбаса домашняя – из свинины, с большим количеством приправ и специй.
Котлеты по-киевски – из куриного филе с масляной начинкой.
Крученики – мясные рулеты с начинкой.
Кулеш – густой суп с пшеном и шкварками.
Лапшевник – запеканка из лапши и творога.
Лежни – жареные картофельные пирожки с начинкой.
Меживо – холодная закуска из баклажанов и кабачков.
Налистники – тонкие блины с начинкой.
Пампушки – булочки, подаются к супам.
Перекладенец – многослойный пирог с разными начинками.
Повидлянка – манник с повидлом.
Потапцы – небольшие бутерброды.
Пухкеники – пончики с начинкой.
Сиченики – небольшие котлеты из рубленого фарша и

овощей.

Таратута – холодный свекольный суп.

Шинка – ветчина.

Шпундра – шарики из свинины, тушёные со свеклой.

Шулики – выпечка из бездрожжевого теста, которая заливается маковым сиропом.

Юшка – жидкая похлёбка.

Укроп

Однолетнее травянистое растение семейства Зонтичные. В семействе всего одни представитель – укроп ароматный (или огородный), а вот сортов укропа более 3000. В диком виде растение встречается в Юго-Западной и Центральной Азии, а как огородное растение распространено повсеместно.

Первые свидетельства о применении укропа как лекарственного растения найдены в папирусах Древнего Египта. В Древней Греции укроп выступал как пряность и как одна из основных составляющих ритуальных благовоний. В Древнем Риме укроп считался экзотическим растением, римляне даже добавляли его в букеты, которые преподносили любимым женщинам. В Европе первые упоминания об укропе датируются XVI–XVII веками. В России его начали употреблять только в XVI веке. И до настоящего времени это растение остается одной из самых популярных пряных трав в нашей стране.

В зелени укропа много витаминов С, группы В и А. Последний и обуславливает его лекарственное действие. Укроп относится к тем немногим растениям, действие которых признано официальной медициной как лекарственное. По содержанию кальция семена укропа значительно превышают фасоль и горох. Листья и стебель содержат много фосфора и железа. Это делает укроп чрезвычайно полезным для пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. В зелени укропа много хлорофилла, лютеина, виолексантина и флавоноидов – изорамнетина и кварцетина. Эти соединения оказывают благотворное влияние на обменные процессы в организме человека. В среднем содержание эфирного масла в семенах укропа достигает от 2 до 6 %, его основным компонентом является D-карвон. По некоторым данным, это вещество не только придает особый пряный аромат укропу, но и служит для профилактики возникновения раковых опухолей. Также особую ценность укропу придают азотистые вещества, которые способствуют улучшению работы пищеварительной системы. Эфирные масла, содержащиеся в укропе, помогают очистить дыхательные пути, разжижают мокроту в бронхах и помогают легко вывести её из организма. Важно, что полезные свойства не снижаются при высушивании как зелени, так и семян укропа.

Пряная зелень укропа – универсальная приправа, она подходит для огромного количества блюд. Обладая сильным освежающим вкусом, укроп может использоваться в свежем и сушёном виде.

Молодая зелень укропа широко применяется как добавка к горячим блюдам из мяса, рыбы, овощей, к холодным закускам. Также она подходит для маринадов, супов, любых салатов, грибных блюд, соусов и подлив, отварных овощей, блюд из яиц, сыра и творога, выпечки и паштетов. Семена растения используются для отдушки хлеба, выпечки, входят в состав чаёв. Выжимают из разных частей укропа и эфирное масло: оно незаменимо в консервной и ликёроводочной промышленности.

Закуска из творога с укропом

На 4–5 порций
Время приготовления: 40 мин

200 г жирного творога
4–5 зубчиков чеснока
0,5 ч. л. семян укропа
0,25 ч. л. молотого белого перца
0,5 ч. л. соли
щепотка тёртого мускатного ореха
небольшой пучок укропа
небольшой пучок зелёного лука
3–4 веточки зелёного базилика

Калорийность: 203 ккал

• Творог протереть через сито или перемолоть в блендере до однородности.

• Чеснок очистить, мелко нарезать. В ступке перетереть до однородной кашицы чеснок, семена укропа, соль и мускатный орех. Смешать с творогом.

• Зелень промыть, стряхнуть воду и очень мелко порубить. Добавить нарезанную зелень к творожной массе и тщательно перемешать.

• Перед подачей выдержать закуску в холодильнике около 30 минут.

Уксус

Продукт, в составе которого содержится большое количество уксусной кислоты. Существует два основных вида уксуса – натуральный и синтетический. В составе натурального уксуса могут содержаться лимонная, яблочная, янтарная, виннокаменная и другие кислоты, а также эфиры, сложные спирты и альдегиды.

Химически уксус получают из продуктов сухой перегонки древесины, а биологически – в результате уксуснокислого брожения спиртосодержащих жидкостей, таких как виноградное вино, сидр, пивное сусло, забродившие мёд и соки различных фруктов или водный раствор этилового спирта. В таких жидкостях окисление этанола до уксусной кислоты проводят, в большинстве случаев, уксусные бактерии. В результате в готовом продукте оказывается не только кислота, но и небольшое количество сложных эфиров, альдегидов и других органических соединений. Считается, что в пищевой промышленности и в быту лучше использовать уксус, изготовленный биохимическим способом.

Технология производства уксуса имеет интересную и сложную историю. Ещё в I тысячелетии до н. э. виноделы заметили, что если вино оставить в открытом сосуде, оно через некоторое время прокисает и превращается в уксус. Этим наблюдением и пользовались долгое время, не вдаваясь особенно в суть того, что происходит при этом с продуктом. Изготовление уксуса, как и виноделие, – один из древнейших технологических процессов, освоенных человеком. Но если в производстве вина за последние несколько тысячелетий не произошло принципиальных изменений, то в производстве уксуса в 70-х годах XX века случилась настоящая революция. Уксусную кислоту стали изготавливать искусственно, без применения бактерий. К сожалению, сегодня большинство продуктов под названием «уксус» производятся именно из такой кислоты. Подобные составы не имеют и половины тех полезных свойств, что дают натуральные уксусы.

До изобретения искусственных консервантов и способов консервирования уксус был самым востребованным пищевым продуктом. Сегодня он, скорее, выступает как приправа и используется чаще всего для кратковременного сохранения или приправления продуктов. Уксус используют как самостоятельную приправу или же компонент в процессе приготовления соусов, маринадов, а также салатных заправок. Нередко уксус используют для приготовления напитков.

Существует несколько видов уксуса, название большинства определяет исходный продукт, из которого он изготовлен.

Столовый уксус изготавливается из спирта и продуктов, оставшихся после его перегонки. Это самый популярный в мире уксус. Его крепость определяется содержанием уксусной кислоты и может составлять от 3 до 15 %.

Винный уксус приготавливают из перекисшего вина или продуктов, оставшихся после его производства. В зависимости от сырья, такой уксус может быть белым или красным. К виноградному уксусу можно отнести **хересный**. Его производят из особых сортов винограда – того, что используется для производства хереса. В виноградный сок добавляют особый вид грибка, именно он способствует развитию уксусных бактерий.

Яблочный уксус делают из сырья, оставшегося после приготовления сидра. Он так же, как и винный, может быть белым и красным, последний, как правило, смешивается с другими видами либо подкрашивается. Помимо яблочного, существует целый ряд плодовых уксусов – **грушевый, абрикосовый, гранатовый** и пр.

Рисовый уксус характерен для азиатского региона. Его изготавливают из продукта перегонки, оставшегося после

изготовления рисового вина. Как правило, такой уксус уваривают и, в зависимости от степени брожения и уваривания, он может быть белым, тёмным и чёрным. Последний обладает ярко выраженным ароматом и вкусом, по консистенции он ближе к жидкой карамели.

Бальзамический уксус изготавливают из выдержанного в бочках виноградного сусла. Такой уксус обладает особым вкусом и ароматом. Настоящий бальзамический уксус – одна из самых дорогих приправ в мире. Тягучий, мягкий, с пряным вкусом и лёгкой кислинкой, он используется для придания пикантного вкуса и аромата многим блюдам. Существует также упрощённая и более дешёвая версия бальзамического уксуса, она изготавливается из уксуса на основе красного вина.

Солодовый уксус приготавливают из ячменного солода. Продукт очень популярен в английской и канадской кухнях.

Все виды уксуса можно использовать для консервирования. Однако чаще всего его используют для приготовления соусов, маринадов и ароматизации блюд. Некоторые виды уксуса, например, бальзамический или хересный, используют для приготовления выпечки и десертов.

Как выбирать

При покупке любого вида уксуса внимательно посмотрите на этикетку и проверьте, из чего произведён этот продукт. Важно, чтобы для его производства использовалось только натуральное сырье, т. е. основой яблочного уксуса должны быть яблоки, а не уксусная кислота. Второй момент, на который нужно обратить внимание, это прозрачность. Столовый уксус не должен содержать никаких примесей, чего не скажешь о яблочном или винном уксусе, которые не фильтруют, и наличие в них осадка является нормой. Бальзамический уксус всегда тёмного цвета и имеет вязкую консистенцию.

Как хранить

Уксус следует хранить в стеклянной посуде, плотно закупоренной, при +5–15 °С, в защищённом от света месте.

Уксусная эссенция

Водный раствор уксусной кислоты. Концентрация уксусной эссенции – 70–80 %. Как правило, уксусная эссенция используется для получения менее концентрированного столового уксуса, а также приготовления маринадов и консервирования. Для получения обычного столового уксуса из эссенции 70 % нужно 1 ст. ложку эссенции развести в следующих пропорциях: для приготовления 3 % уксуса –20 ст. ложек воды; для 6 % – 11 ст. ложек воды; для 9 % – 7 ст. ложек воды.

Уксусная эссенция – очень опасный продукт, зачастую она становится причиной серьёзных отравлений. При отсутствии своевременной помощи всего 30–50 мл 80 % уксусной эссенции может стать смертельной дозой для человека.

Улитка

1) Вид брюхоногих моллюсков. На протяжении тысячелетий улитки, как и прочие моллюски, были обычной пищей обитателей прибрежных регионов Европы. С ранней весны до поздней осени улиток собирали на пляжах, в садах, в виноградниках. Они были спасением для бедняков и лакомством для знати. Сегодня виноградных улиток можно встретить не только в Европе, но и на Украине, в Беларуси, центральных областях России. В странах Средиземноморья хорошо развита гелицекультура – разведение съедобных улиток на специальных фермах. В России улиток разводят только в Калининградской области. Улиток собирают в озёрах и прудах, иногда их можно обнаружить в нижней части корней деревьев, на теневой стороне.

О мясе улиток упоминал Плиний Старший, рекомендуя людям с больным зрением или желудком питаться именно этим деликатесом. В древнем Египте и Вавилоне лакомство из улиток почитали как знак вечности. Их научились готовить до того, как на наших столах появилась посуда. В старину улиток запекали целиком в специальных ямах, нагретых до нужной температуры. Разведением улиток занимались римляне. Любили продукт и древние греки, они украшали улитками столы на праздничных торжествах. Традиционно особое отношение к улиткам во Франции. Здесь ценятся улитка бургундская и «маленькая серая», но особой популярностью пользуется мясо виноградной улитки.

Её ценят также в Испании и Италии. Считается, что эта улитка вкуснее других.

Улитки полезны тем, что их богатое белком мясо не содержит холестерина. В нём много витаминов – А, группы В, Е, К и РР. Также в улитках много холина, который полезен для деятельности мозга и редко встречается в продуктах питания. Употребление улиток сильно повышает концентрацию и выработку кальция в организме. Эти моллюски считаются мощным средством для улучшения работы репродуктивной системы.

Продают улиток свежими, высушенными и консервированными. Считается, что лучше всего использовать свежих улиток. Как правило, их отваривают, затем извлекают мясо, которое потом тушат в соусе с добавлением вина, приправ и специй. Более крупных улиток можно запечь прямо в раковине, извлекать мясо нужно специальной узкой вилочкой. Если используются замороженные улитки, то продукт немного оттаивают перед приготовлением. Свежих улиток до начинения и отваривания выкладывают на ледяную подушку или помещают в морозильник на 10–15 минут.

2) Особая форма колбасок. Свернутая по спирали длинная тонкая колбаска лучше подходит для приготовления на сковороде или решётке гриля.

Улитки в сливочно-чесночном соусе

На 2–3 порции
Время приготовления: 30 мин

6–10 замороженных виноградных улиток среднего размера
3–4 ст. л. сливочного масла
50 г твёрдого сыра

несколько веточек укропа
несколько веточек эстрагона
несколько листьев базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 349 ккал

• Улиток промыть чистой холодной водой.

• Размягчённое масло смешать с натёртым на мелкой тёрке сыром и мелко нарезанной зеленью.

• В отверстие каждой раковины насыпать немного соли и перца, сверху выложить сливочно-чесночный соус.

• Поместить улиток в форму для запекания отверстиями вверх так, чтобы при запекании соус не вытек.

• Запечь улиток в духовке при 200 °С 10–12 минут. Немного охладить и подать на стол.

Умами

Кикунаэ Икэда

Так называемый «пятый вкус». В начале прошлого века японский учёный Кикунаэ Икэда доказал, что во многих популярных продуктах содержится некое не различимое по вкусу вещество, которое заставляет нас употреблять эти продукты постоянно. Он запатентовал знаменитый глютамат натрия, вещество, которое сегодня часто синтезируют и приправляют им некачественную, «пустую» пищу. Спустя столетие, в 2002 году, учёными было доказано, что умами действительно существует, и был установлен механизм его действия.

Каждый из давно изученных вкусов – солёный, сладкий, кислый и горький, – имеет своё эволюционное значение. Например, сладкий вкус означает, что в пище много углеводов и калорий, а значит, насыщение мозга глюкозой произойдёт очень быстро. Или горький вкус в природе, как правило, означает, что продукт опасен для здоровья. А вкус умами – это вкус белка, того вещества, которое состоит из жизненно важных аминокислот и необходимо для многих процессов в организме.

Умами вызывает слюноотделение и мягкое ощущение на

языке, стимулирует горло, нёбо и заднюю часть рта. При этом сам по себе умами не обладает никаким вкусом, но он делает многие виды пищи вкуснее. Ещё одна особенность умами – пища будет вкусной только при небольшой его концентрации.

Особенно богаты умами рыба, морепродукты, ветчина, спелые помидоры, шпинат, сельдерей, грибы и зелёный чай. Часто этот вкус определяют у сквашенных и ферментированных продуктов – сыров, рыбного и соевого соусов. Установлено, что первая для человека пища с умами – это грудное молоко, в нём примерно столько же умами, сколько в бульонах.

Несмотря на многолетнюю историю, изучение умами находится в зародышевом состоянии, и многие учёные считают это вещество модным научным «мифом».

Умач

Азербайджанский суп из муки. Готовят умач из разных видов муки и часто используют как основу для других блюд – от похлёбок до десертов. В последнем случае в него не добавляют лук и чеснок.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

100 г пшеничной муки
1 средняя луковица
1 ст. л. сливочного масла
1 л бульона
2 зубчика чеснока
соль по вкусу

Калорийность: 36 ккал

• Муку всыпать в миску, добавить 2 ст. ложки воды, растереть до мелких крошек.

• Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть масло, обжарить лук до мягкости. Чеснок очистить, измельчить.

• Кастрюлю с бульоном поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать мучную крошку, варить около 15 минут, затем добавить лук и варить ещё 10–15 минут.

• За 3 минуты до окончания варки добавить в суп измельчённый чеснок. Перед подачей посолить по вкусу.

Умач-халва

Азербайджанский традиционный десерт на меду с добавлением шафрана.

На 7–8 порций
Время приготовления: 2 часа

100 г сахара
100 мл воды
1 ст. л. мёда
щепотка шафрана
500 г пшеничной муки
щепотка соли
100 г сливочного масла

Калорийность: 402 ккал

• Сахар соединить с водой, довести до кипения. Снять с огня, добавить мёд и шафран, предварительно вымоченный в небольшом количестве воды, хорошо перемешать.

• В большую миску просеять муку, добавить соль. Постепенно добавляя тёплый сироп, перетирать руками до состояния мелкой крошки.

• В отдельной глубокой посуде растопить две трети сливочного масла, добавить в сковороду крошку, перемешать и готовить на слабом огне до золотистого цвета, около 25 минут. Смесь постоянно помешивать, следя, чтобы она не подгорела.

• Оставшимся маслом обильно смазать силиконовую форму, наполнить её умач-халвой и поместить в холодильник на 1–1,5 часа, до полного охлаждения.

• Перед подачей перевернуть форму на широкое блюдо.

Ундерберг

Немецкий биттер. Настойка крепостью 44˚, в составе которой более 40 трав и корений. Традиционно «Ундерберг» используют как дижестив. Но так было не всегда, более 150 лет назад эту горькую настойку начали продавать в одной берлинской аптеке как средство от расстройства желудка. В 30-х годах прошлого века по улице, на которой стояла аптека, часто ходили туристы, они-то и стали пить это «лекарство» как самостоятельный крепкий алкогольный напиток, просто потому, что хороший алкоголь в те годы в Германии достать было относительно сложно. Спустя несколько лет аптека закрылась, но рецепт хозяин сохранил и восстановил производство по прошествии 20 лет. Но изменил дозировку, стал выпускать настойку в бутылочках ёмкостью по 20 мл. До сих пор рассчитанный на одну дозу «Ундерберг» считается «визитной карточкой» Берлина. Компания, выпускающая его сегодня, – это огромный концерн по производству алкоголя, в линейке напитков более 40 видов, но знаменита она именно этими маленькими бутылочками «Ундерберг».

Для употребления биттера «Ундерберг» был разработан особой формы узкий конический бокал на длинной ножке.

Уникум

Венгерская горькая настойка. Жители страны считают этот напиток источником здоровья, поэтому принимают его каждый день по 50 мл. Это один из немногих напитков, который можно употреблять и как аперитив, и как дижестив. Густую настойку пьют только как самостоятельный напиток, поскольку особый «лекарственный» вкус невозможно использовать, например, в коктейлях.

Уникум был создан в 1790 году, императорский врач изготовил настойку как средство «от сорока болезней», специально для императора Иосифа II. Технологией производства и рецептом до сих пор владеют потомки Йозефа Цвака. Однако национальный напиток Венгрии производится в Италии, так как именно туда уехала семья Цвака от коммунистического режима.

Напиток производится в трёх вариантах, незначительно отличающихся друг от друга, – *Unicum, Unicum Next* и *Unicum Szilva*. К 2000 году в качестве разовой акции был выпущен ещё один вариант напитка – *Millenicum*, он до сих пор продаётся, но уже на аукционах, и стоимость за бутылку сравнима с ценой за несколько десятков бутылок простого уникума. Все варианты напитка разливаются в шарообразные бутылки особой формы.

Урбеч

Густая масса, получаемая из растёртых поджаренных или просто высушенных семян льна, конопли, подсолнуха, абрикосовых косточек или орехов. Урбеч используют как самостоятельную закуску (пасту намазывают на хлеб) или в качестве универсальной приправы.

Урс

Молдавское блюдо, шарики из кукурузной каши – мамалыги – с начинкой из рассольного сыра.

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

1 стакан кукурузной крупы
2 стакана воды
70 г рассольного сыра
1 ч. л. сушёного тимьяна
3–5 ст. л. сливочного масла
сметана для подачи

Калорийность: 155 ккал

• Крупу всыпать в толстостенную кастрюлю, залить водой. На сильном огне довести до кипения, убавить огонь до слабого, накрыть кастрюлю крышкой и готовить около 30 минут до загустения.

• Снять мамалыгу с огня, полностью охладить.

• Сыр натереть на крупной тёрке, смешать с тимьяном.

• Мокрыми рукам сформировать из остывшей каши лепёшки диаметром примерно 7 см, в центр каждой лепёшки выложить 1 ст. ложку сыра, сформировать шарики так, чтобы полностью закрыть сыр. Выложить шарики в обильно смазанную маслом форму для запекания. На каждый положить по небольшому кусочку масла.

• Запечь урс в духовке при 220 °C в течение 30 минут, до подрумянивания.

• Подать урс на стол горячими, отдельно подать сметану.

Урюк

Высушенный мелкоплодный абрикос. От кураги урюк отличается наличием косточки, а также размером и вкусом. Как правило, урюк более кислый и твёрдый. И если саму курагу можно есть как самостоятельный десерт, то урюк всегда входит в состав различных блюд.

Урюк в кулинарии используется в приготовлении плова, запеканок, в качестве начинки для пирогов, пирожков, его сочетают с мясными и овощными блюдами, варят компоты, варенье, джемы, повидла и. т. д.

Уссурийский бальзам

Российская горькая настойка. Производится в городе Уссурийске Приморского края с 1894 года. В состав напитка входит более 40 трав и корений, однако, состав не устоявшийся. За многие годы производства напитка эксперименты с составом не закончены. Одно остаётся неизменным – для производства бальзама берутся только дикорастущие растения, собранные местным населением.

Устрицы

Семейство морских двустворчатых моллюсков. Известно около 50 видов устриц, в пищу используются 12 из них. При этом устрицы, способные вырабатывать жемчуг, в пищу не употребляются.

Существуют свидетельства о том, что устриц ели ещё в неолите. Основоположником же разведения этих моллюсков считается римский гражданин Сергий Ората, 2500 лет назад он устроил первый остреарий – устричный парк. В Древнем Риме устриц ели представители всех классов. Такая любовь к устрицам распространилась впоследствии на все европейские страны, редкий королевский пир обходился без этого деликатеса. В богатых домах в XVIII веке их запекали в пирогах, ими фаршировали домашнюю птицу, особенно индюшек, которых вдобавок ещё и подавали под устричным соусом, их добавляли к свинине и баранине. При этом маринованные в уксусе устрицы, как во Франции, так и в Англии, считались едой бедняков, так как они заменяли им мясо. Примечательно, что в Древней Греции раковины устриц применялись в качестве бюллетеней при голосовании. Имя политика, против которого подавался голос, писали на раковинах, которые затем подсчитывали. Существующий в нашем языке термин «остракизм» (изгнание) и означает дословно «изгнание через устрицу».

В России об устрицах узнали значительно позднее, при Петре I. Недавно реставраторы Петродворца обнаружили на его территории многочисленные устричные раковины, относимые к тем временам.

Несмотря на опыт Древнего Рима, до конца прошлого века устриц вылавливали в дикой природе, но сегодня по всему миру существуют устричные фермы.

Устрицы имеют очень высокую пищевую ценность. В их мясе много белка, углеводов и микроэлементов. В устрицах содержатся все витамины группы В и много витамина РР. В шести моллюсках среднего размера присутствует суточная доза железа и меди.

Американские ученые выяснили, что жиры устрицы, называемые керамидами, помогают успешно бороться с раком молочной железы. Совместные работы ученых США и Италии показали, что сырые устрицы, мидии и некоторые другие морские моллюски содержат две уникальные аминокислоты, которые стимулируют выработку гормонов, отвечающих за либидо. Устрицы также богаты цинком, ключевым питательным веществом для синтеза тестостерона у мужчин и женщин.

В пищу устриц употребляют в живом виде, их подают с лимоном, в половинках раковин, на ледяном ложе. Также моллюсков отваривают, жарят и запекают.

Главный критерий свежести устриц – плотно сомкнутые створки, если есть хоть малейшая щель, продукт опасен для употребления.

Для того чтобы открыть устрицу применяют специальный устричный нож с коротким, но очень острым лезвием. Его вводят в раковину в том месте, где соединяются створки и располагается мышца, запирающая их, и перерезают её. Едят устриц просто: сбрызнув лимонным соком, устрицу как бы «выпивают» с выгнутой, углубленной стороны створки и заедают чёрным хлебом. Последний именно ради устриц специально ввозят во многие страны Европы.

Устрицы, жаренные в кляре

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

несколько веточек петрушки
1 ст. л. молока
1 яйцо
1 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. молотых сухарей
6–9 очищенных устриц

1 ст. л. топлёного масла
томатный соус для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 265 ккал

• Петрушку промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить.

• В миске соединить молоко, яйцо и соль, перемешать. Добавить нарезанную петрушку. В отдельной посуде смешать муку и молотые сухари.

• Каждую устрицу опустить сначала в яичную смесь, а затем обвалять в сухарях.

• На сковороде растопить масло, обжарить устриц с обеих сторон по 2–3 минуты до золотистой корочки.

• Выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить остатки масла.

Устричный гриб

см. Вёшенки.

Устричный соус

Традиционный китайский соус на основе вытяжки из устриц. В отличие от многих других известных азиатских пищевых добавок, устричный соус не может похвастать давними традициями. Легенда гласит, что его рецептуру создал в середине XIX века Ли Кум Санг, шеф-повар небольшого кафе в южно-китайском городе Гуанчжоу. Заведение предлагало в основном простые блюда из устриц. Ли обнаружил, что в результате длительного приготовления этих морепродуктов получается очень ароматный и довольно густой отвар, который после добавления ряда специй становится вкусным дополнением к другим блюдам.

Когда несколько лет спустя китайский повар основал компанию *Lee Kum Kee*, устричный соус стал её фирменным продуктом. В последующие десятилетия продукт приобрел огромную популярность, и не только в Азии.

Устричным соусом приправляют любые блюда, от супов до десертов, так как, несмотря на то, что его готовят на основе морепродуктов, он не имеет рыбного вкуса и запаха.

Выбирая устричный соус, обратите внимание, чтобы содержание натурального экстракта устриц составляло 30 % – это лучший показатель подлинности и качества соуса.

Существует также вегетарианская версия устричного соуса, его готовят на основе вытяжки грибов – вёшенок или шиитаке.

В европейской кухне устричным соусом иногда называют соус бешамель, приправленный устрицами.

Говядина в устричном соусе

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

600 г мякоти говядины
150 г шампиньонов
1 крупная морковь
3–4 зубчика чеснока
небольшой пучок зелёного лука
100 мл растительного масла
100 мл устричного соуса
50 мл соевого соуса
4 ч. л. сахара
50 мл коньяка
2 ч. л. картофельного крахмала
2 ч. л. молотого белого перца

Калорийность: 211 ккал

• Мясо нарезать на небольшие ломтики. Шампиньоны вымыть, разрезать на четвертинки. Морковь очистить, нарезать на тонкие пластинки или кружки. Чеснок очистить, измельчить. Зелёный лук вымыть, стряхнуть воду, крупно нарезать.

• В воке разогреть масло, добавить чеснок и жарить до появления аромата. Выложить в сковороду говядину, грибы и морковь, жарить в течение 2 минут.

• Добавить устричный и соевый соусы и сахар, жарить на сильном огне ещё 2 минуты. Затем влить в сковороду коньяк, добавить зелёный лук и молотый перец.

• Крахмал развести в небольшом количестве воды (1–2 ст. ложки), влить в сковороду, хорошо перемешать и снять с огня.

• Подавать блюдо к столу горячим, по желанию украсив тёртой морковью и зеленью.

Усянмянь

см. «Пять специй».

Утка

Домашняя или дикая водоплавающая птица семейства утиных. Домашняя птица обычно довольно крупная, крупнее, чем курица. Сегодня утиное семейство насчитывает более 100 видов, распространённых практически повсеместно. Среди них выделяют мясные, яичные и мясояичные породы. В кулинарных целях используют мясных и мясояичных уток.

Некоторые люди относятся к утиному мясу с некоторой опаской, поскольку оно достаточно жирное, и его нельзя назвать диетическим. Однако это не означает, что продукт вреден. Он богат витаминами и минеральными веществами, оказывающими благотворное влияние на человеческий организм. Больше всего в утином мясе цинка и фосфора, содержатся в нём также холин и бетаин – вещества, участвующие в образовании клеточных оболочек. В числе витаминов, входящих в состав утки, Р, А, Е, B_1, B_2, B_5, B_6, B_9 и др. Минеральные вещества представлены кобальтом, кальцием, магнием, натрием, хромом, молибденом, медью, серой, цинком и пр. Польза, как и вред утки во многом обусловлены её жирностью. Дело в том, что в утином жире содержатся особенные ферменты, способствующие регуляции обмена веществ и выведению из организма канцерогенов. С другой стороны, употреблять жир категорически не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями желудка, печени, поджелудочной железы, сахарным диабетом и пр.

В кулинарии утка по праву считается одним из деликатесов, поскольку блюда из неё получаются очень вкусными. К числу самых популярных можно отнести, например, утку по-пекински или паштет из печени утки – фуа-гра. Не менее вкусной получается фаршированная, жареная, тушёная утка. Из мяса этой птицы готовят первые блюда, холодец, жаркое, добавляют его в закуски и салаты.

Салат с утиной грудкой

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

1 утиная грудка
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. апельсинового джема, варенья или конфитюра
1 ст. л. коньяка
2 ст. л. апельсинового сока

1 ст. л. белого бальзамического уксуса
200 г салатных листьев разных сортов
2 ст. л обжаренных кедровых орешков
соль и перец по вкусу

Калорийность: 153 ккал

• Утиную грудку вымыть, обсушить, натереть смесью соли и перца. Обжарить на сковороде в 2 ст. л. растительного масла с обеих сторон в течение 3–4 минут. Переложить в огнеупорную форму, смазать апельсиновым джемом, поместить в разогретую до 200 ˚С духовку на 10–12 минут. Жарить до хрустящей корочки.

• Приготовить соус: сок, оставшийся после обжаривания утки, слить со сковороды, процедить, соединить с коньяком, апельсиновым соком, бальзамическим уксусом и оставшимся растительным маслом, перемешать.

• Листья салата вымыть, обсушить, разорвать руками на средние куски, разложить по тарелкам. Утиную грудку нарезать тонкими ломтиками, разложить их веером поверх листьев салата. Полить соусом, посыпать кедровыми орешками, подавать к столу.

Утка по-краковски с грибами

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа 20 мин

100 г сушёных белых грибов
1 утка (весом 1 кг)
2 ст. л. сливочного масла

1 крупная луковица
400 г перловой крупы
3 стакана мясного бульона
1,5 стакана сметаны
1 ч. л. пшеничной муки
соль по вкусу

Калорийность: 227 ккал

• Грибы очистить, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, поместить на слабый огонь, варить 30 минут до готовности. Отвар слить, процедить и сохранить. Грибы нарезать небольшими кусочками.

• Утку промыть, обсушить. В утятнице растопить 1 ст. ложку сливочного масла, выложить утку. Обжаривать со всех сторон на сильном огне 4–5 минут. Лук очистить, нарезать кольцами, добавить к утке, влить грибной бульон. Тушить на слабом огне в течение 1 часа.

• Перловку перебрать, промыть в холодной воде. Выложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, положить 1 ст. ложку сливочного масла. Довести до кипения, снять с огня. Поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 45–50 минут.

• Сметану выложить в миску, добавить грибы и муку, посолить по вкусу, перемешать. Влить соус к утке, тушить 15 минут.

• Выложить утку на большое блюдо, на перловую крупу, полить грибным соусом. Подавать горячей.

Утка по-пекински

Блюдо китайской кухни, ставшее классическим и одним из самых известных в всём мире. Утиную тушку натирают мёдом, затем, нагнетая под кожу воздух, отслаивают её от мяса, и запекают утку в специальной печи. Для разведения огня и его поддержания используют вишнёвые дрова. Готовится птица по классической технологии не менее двух суток. Перед подачей на стол её разрезают на узкие ломтики таким образом, чтобы каждый обязательно имел аппетитную хрустящую кожицу.

Рецепт утки по-пекински стал доступен для простого народа в 1330 году. До этого момента блюдо готовили исключительно для императорского стола. В свет его выпустил придворный диетолог Ху Сыхуэй, включив в свой труд «Важнейшие принципы питания».

В настоящее время существуют упрощённые и адаптированные под домашнее приготовление рецепты этого традиционного блюда.

На 4–6 порций
Время приготовления: 2 дня

1 жирная мясистая утка (весом 2–3 кг)
1–2 ст. л. креплёного хереса
4 ст. л. мёда
1 ст. л. кунжутного масла
5 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. молотого имбиря
1 ст. л. молотого чёрного перца
1 стакан воды
крупная соль по вкусу

Калорийность: 258 ккал

• Утку вымыть, обсушить. Отрезать верхние фаланги крыльев, удалить лишний жир в области шеи и гузки. Натереть тушку хересом снаружи и внутри, оставить на 10 минут при комнатной температуре.

• Утку натереть солью. Внутрь тушки поместить стакан, поставить её на блюдо и убрать в холодильник на 12 часов. Периодически поливать утку образовавшимся соком, стекшим на блюдо. Смазать тушку мёдом, убрать в холодильник ещё на 12 часов.

• В противень налить воду. Духовку прогреть до 190 °С. Утку

положить на решётку грудкой вверх, накрыть фольгой, запекать около 1 часа, возможно, чуть дольше – до золотистого цвета кожи и почти до полной готовности внутри.

• В миске смешать кунжутное масло, соевый соус, имбирь и перец. Смазать утку со всех сторон и вернуть в духовку, не накрывая фольгой. Готовить при 260 °C в течение 25 минут. Если птица начнёт пригорать, уменьшить температуру и увеличить время запекания.

• В оставшийся мёд влить соевый соус, взбить. Снова извлечь утку из духовки, смазать приготовленной смесью, запекать ещё 10 минут, до золотистой хрустящей корочки.

• Остудить, нарезать на тонкие ломтики, подавать к столу.

Утопенцы

Закуска чешской кухни. Маринованные небольшие сардельки, фаршированные овощами. Утопенцы традиционно подают к пиву. Согласно легенде, впервые приготовил их некий мельник, пан Шаманек. Однажды ему в голову пришла идея хранить колбаски в кислом маринаде. Со временем он стал добавлять в маринад лук и пряности. Закуска получилась изумительной на вкус, и лучше всего она подходила к главному чешскому напитку – пиву.

На 5 порций
Время приготовления: 1–2 недели

1 крупный сладкий перец
4 перца пеперони или чили
4 средние луковицы
4 малосольных огурца
1,5 кг свиных шпикачек

Для маринада
1,5 л воды
3 стакана столового уксуса
1,5 ч. л. чёрного перца горошком
1 ч. л. бутончиков гвоздики
3 лавровых листа
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара

Калорийность: 219 ккал

• Сладкий перец вымыть, очистить, нарезать тонкой длинной соломкой. Острый перец разрезать пополам вдоль. Лук очистить, нарезать полукольцами. Огурцы вымыть, нарезать тонкими пластинками вдоль.

• Для маринада воду довести до кипения, добавить уксус, специи, растительное масло, сахар, перемешать, охладить.

• Шпикачки очистить, разрезать вдоль, начинить луком, кусочком огурца, сладким перцем. Заколоть шпажками.

• Сложить шпикачки в 5-литровую банку, чередуя с половинками острых перцев и оставшимися овощами. Залить маринадом. Убрать в холодное место на 7–14 дней.

Традиционный русский суп из рыбы. В русской кухне сложились особые правила, соблюдая которые можно приготовить

«правильную» уху:

• Лучшая уха получается из судака, окуня и ерша.

• Для приготовления ухи можно использовать не более 4 видов рыбы. Исключение составляет суп из красной рыбы, туда не добавляют больше ничего.

• Сначала варят бульон, куда потом на несколько минут опускают рыбу. В этом случае она остаётся сочной и вкусной.

• Если уху варить без крышки, на умеренном или слабом огне, она будет вкуснее.

• Если рыбная мякоть отделяется от костей – уха готова. Бульон должен быть прозрачным и не иметь сильного рыбного запаха.

Уха рыбацкая

На 2 порции
Время приготовления: 1,5 часа

400 г судака или налима
500 г мелкой речной рыбы
3 л воды
0,5 корня петрушки

1 морковь
2 мелкие луковицы
4 средние картофелины
3–4 горошины чёрного перца
2–3 лавровых листа
2 ст. л. сливочного масла
0,5 лимона
свежая зелень петрушки и укропа
соль по вкусу

Калорийность: 49 ккал

• Крупную рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову и плавники. Положить их в кастрюлю вместе с мелкой рыбой, залить холодной водой и довести до кипения.

• Овощи очистить. С бульона снять пену, положить корень петрушки, морковь, 1 луковицу, посолить, варить 40–50 минут. Снять с огня, процедить, из крупной рыбы удалить кости и нарезать. Картофель крупно нарезать, выложить в бульон. Туда же добавить оставшуюся луковицу и куски рыбы, варить 25–30 минут, периодически снимая пену. За 10–15 минут до окончания варки положить в уху перец горошком, лавровый лист и соль.

• В готовую уху положить сливочное масло, дать настояться 3–5 минут. Лимон нарезать ломтиками. Разлить уху по тарелкам, посыпать зеленью, добавить по ломтику лимона.

Уцхо-сунели

Популярная приправа грузинской кухни, которая готовится на основе голубого пажитника. Плоды пажитника высушивают и перемалывают до порошкообразного состояния. Приправа уцхо-сунели, добавленная в блюдо, придаёт ему лёгкий ореховый привкус и аромат.

Кроме ароматизирующих качеств, приправа обладает и рядом полезных свойств, обусловленных входящими в её состав полезными веществами. Уцхо-сунели содержит витамины А, С, Е, Р и группы В. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, магнием, натрием, фосфором, железом, марганцем, цинком и др.

Особой популярностью уцхо-сунели пользуется в Грузии, там её добавляют практически во все блюда. Приправу обязательно кладут в сациви, сацебели и аджику. Аромат пряности прекрасно дополняет блюда с орехами. Кроме того, уцхо-сунели принято обильно посыпать бастурму.

Ушки

Печенье из слоёного теста в форме кренделька или сердца. Печенье аналогичной формы из слоёного теста известно в немецкой кухне как «берлинское» и считается традиционной выпечкой. Его очень любят как в самой Германии, где называют «свиными ушками» или «слоновьими ушами», так и в соседних Швейцарии и Франции. Берлинское печенье может быть довольно внушительного размера, например, с суповую тарелку. Сверху печенье обычно покрывают сладкой глазурью. В тесто для ушек иногда добавляют творог.

Время приготовления: 1 час + расстойка

250 г пшеничной муки
щепотка соли
3 ч. л. разрыхлителя
250 г сливочного масла
250 г творога
150 г сахара
сок 2 лимонов
1 стакан сахарной пудры

Калорийность: 512 ккал

• Муку просеять, соединить с солью и разрыхлителем. Охлаждённое масло порубить, добавить в миску с мукой. Туда же выложить творог. Хорошо вымесить тесто.

• Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, присыпать мукой, сложить пополам, снова раскатать. Повторить процедуру не менее 8 раз. После завернуть тесто в пищевую плёнку и убрать в холодильник на 1 час. Достать из холодильника, повторить процедуру на посыпанном сахаром столе.

• Раскатать тесто в прямоугольник, толщиной 0,5 см. С обеих сторон свернуть два рулета навстречу друг другу. Разрезать поперёк на кусочки в 1,5 см толщиной. Застелить противень бумагой для выпечки, смазать маслом, выложить ушки на некотором расстоянии друг от друга. Духовку разогреть до 220 °С, выпекать печенье в течение 15–20 минут.

• Для сиропа смешать лимонный сок с сахарной пудрой до полного растворения последней. Смазать тёплые печенья. Подавать к столу.

Ушник

Блюдо русской кухни, постный грибной суп. Согласно легенде, впервые его приготовил монах-отшельник, привыкший довольствоваться малым как в быту, так и в еде. Поскольку жил он в лесу, то грибы были одним из немногих доступных ему продуктов. Впоследствии своим рецептом отшельник поделился с монахами из близлежащего монастыря, которые стали готовить его во время многочисленных постов.

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

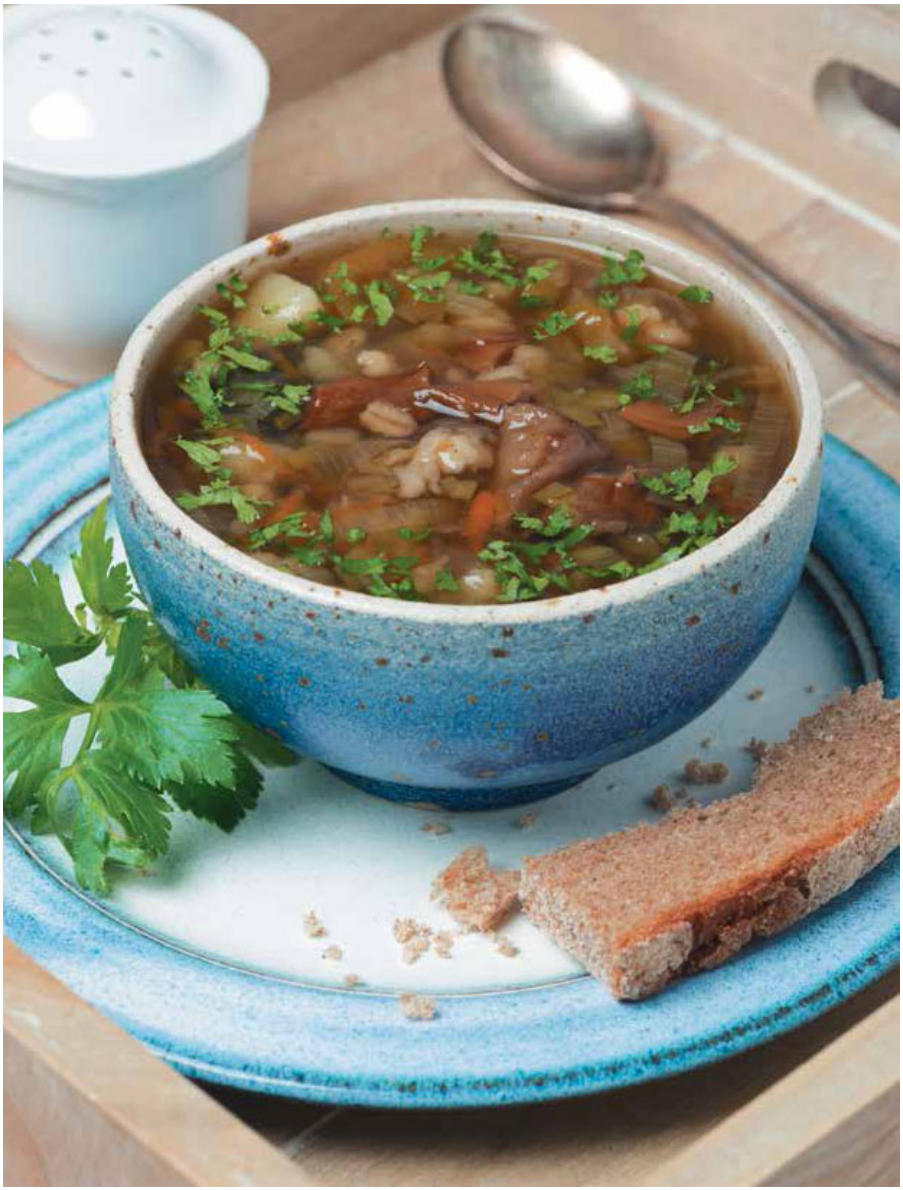
150 г сушёных грибов
1,5 л воды
30 г корня петрушки
50 г корня сельдерея
550 г свежих грибов
50 г растительного масла
2 луковицы
1 морковь
500 г солёных огурцов
60 г риса
зелень для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 37 ккал

• Сушёные грибы промыть, замочить в холодной воде на 30–40 минут. Отварить 20 минут в той же воде, добавив корень петрушки и сельдерея. Откинуть в сито, бульон сохранить.

• Свежие грибы очистить, нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, выложить грибы, обжарить до мягкости. Лук и морковь очистить, добавить в сковороду к грибам, тушить до мягкости. Солёные огурцы нарезать кубиками.

• Бульон довести до кипения, выложить огурцы, проварить 10 минут. Добавить промытый рис и обжаренные грибы с овощами. Варить 20–25 минут до готовности риса, посолить по вкусу. При подаче украсить зеленью.



Ушное

Блюдо русской кухни, мясное жаркое с картофелем, которое традиционно готовится в печи. Ушное считалось кушаньем для зажиточного класса, поскольку простой люд чаще всего довольствовался постными блюдами. Для того, чтобы ушное получилось более густым, в процессе приготовления в него добавляли муку.

На 2 порции
Время приготовления: 1,5 часа

300 г баранины
20 г свиного жира
1 луковица
3 картофелины
1 морковь
30 г репы
2 зубчика чеснока
0,5 ч. л. пшеничной муки
рубленая зелень для подачи (по желанию)
соль и перец по вкусу

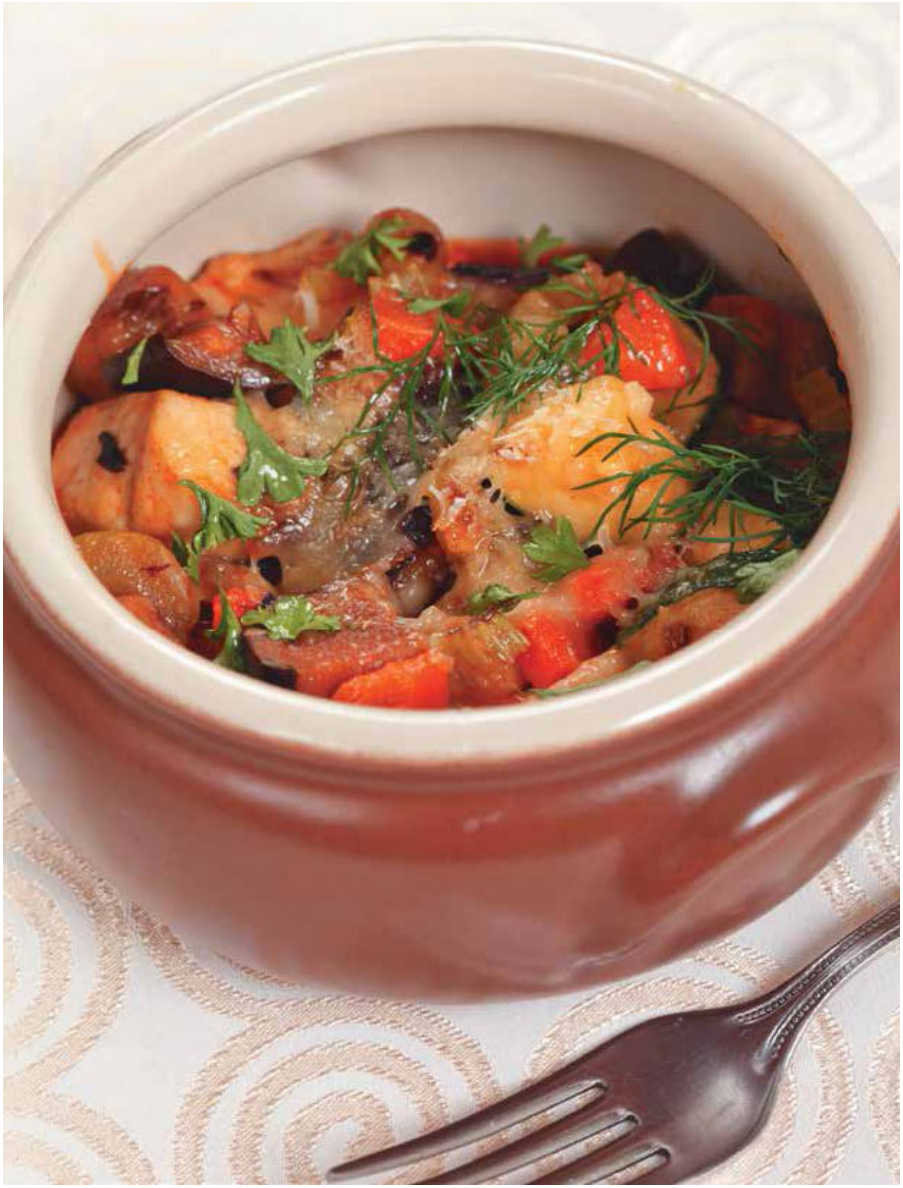
Калорийность: 125 ккал

• Мясо нарезать, жир измельчить. Овощи очистить. Лук измельчить, остальные овощи крупно нарезать.

• Приготовить 2 горшочка для запекания. Уложить внутрь все ингредиенты, посолить, поперчить по вкусу. Поместить в разогретую до 200 °С духовку, тушить 1 час до готовности. За несколько минут до окончания запекания добавить измельчённый чеснок.

• Муку обжарить на сковороде без масла до розоватого цвета. Отлить из горшочков часть образовавшегося бульона, соединить с мукой, перелить в жаркое, перемешать. Дать настояться 5 минут.

• Посыпать зеленью по желанию, подавать к столу.



Ф

Фабада

Блюдо испанской кухни, густая наваристая похлёбка из белой фасоли, колбасы и мяса. Традиционно фабада разбавляла нехитрое меню бедняков, но со временем завоевала популярность серди всех слоёв населения. Сегодня фабада является одним из знаковых блюд кухни Испании и хорошо известна по всему миру.

На 5 порций
Время приготовления: 2 часа + замачивание

200 г сухой белой фасоли
6 зубчиков чеснока
щепотка сушёного тимьяна
3,5 стакана мясного бульон
1 крупная луковица
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. молотой паприки
1 красный сладкий перец
1 спелый помидор
300 г колбасок чоризо
100 г копчёной грудинки
100 г ветчины
2 лавровых листа
5 ст. л. мелко нарубленной зелени
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

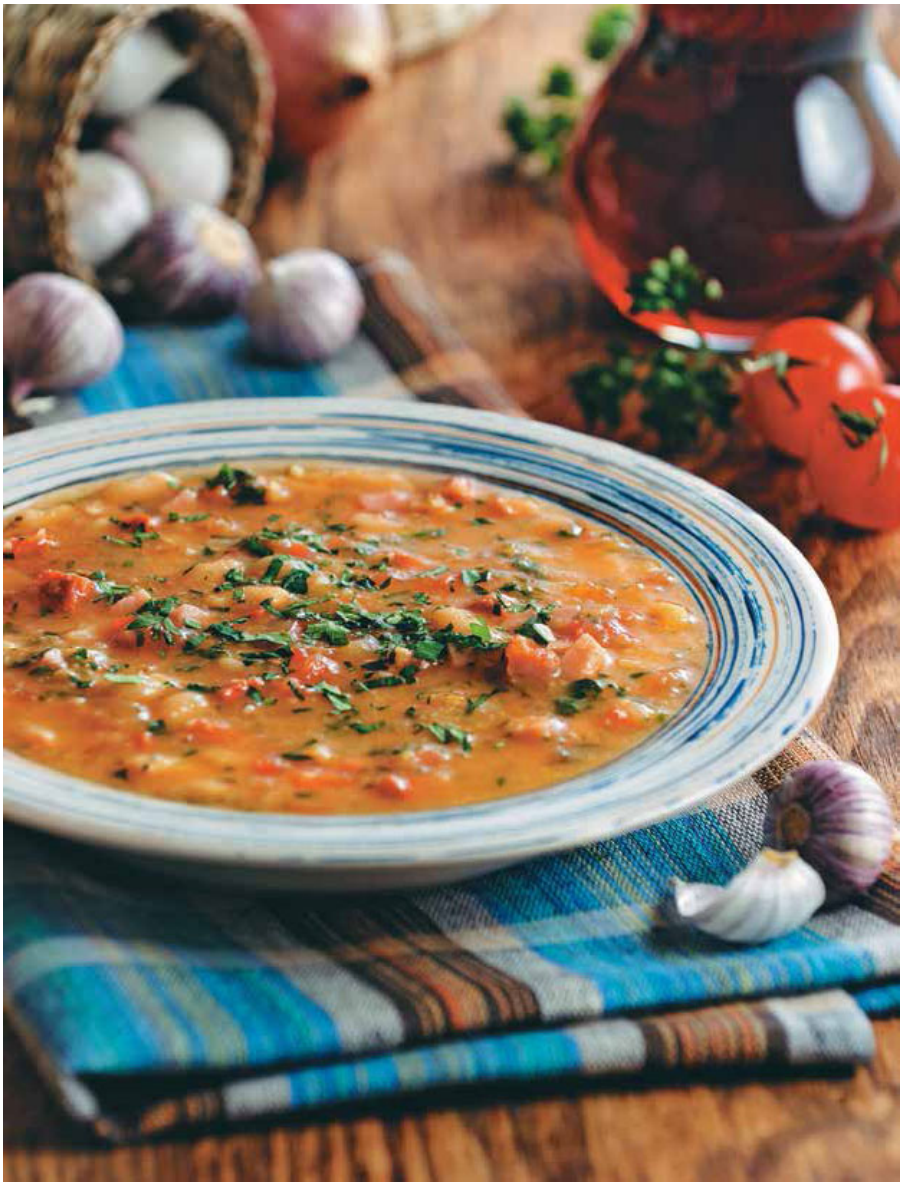
• Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой, оставить на 4–5 часов. Затем воду слить, залить свежей, поместить на огонь, довести до кипения. Очистить 2 зубчика чеснока, положить вместе с тимьяном в кастрюлю с фасолью, варить 1 час. Воду слить, влить мясной бульон.

• Лук и оставшийся чеснок очистить, измельчить. Обжарить в оливковом масле в течение 2–3 минут, добавить паприку. Перец и помидор вымыть, нарезать кубиками, выложить в сковороду, тушить 4–5 минут. Переложить к фасоли.

• Колбаски, грудинку и ветчину мелко нарезать, добавить в кастрюлю. Положить лавровый лист. Варить 10–12 минут на среднем огне. Стакан супа отлить, измельчить с помощью блендера, вернуть в кастрюлю. Готовить ещё 20 минут на слабом огне под крышкой.

• Перед окончанием варки удалить лавровый лист. Посолить, поперчить по вкусу, всыпать половину зелени петрушки, снять с огня. Дать настояться 10–15 минут.

• Разлить по тарелкам, подавать, посыпав оставшейся зеленью.



Фава

1) См. статью Бобы.

2) Традиционное блюдо греческой кухни. Пюре из бобов с аналогичным названием, приправленное оливковым маслом и лимонным соком.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

500 г бобов фава
1 луковица
0,5 стакана оливкового масла
сок 0,5 лимона
молотая паприка для подачи
зелень петрушки и горсть оливок каламата для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 451 ккал

• Бобы промыть, залить холодной водой, оставить на 2 часа, воду слить. Залить бобы свежей водой, поместить на огонь, довести до кипения. Снять пену.

• Лук очистить, разрезать на четыре части, положить в кастрюлю с бобами, варить 1,5 часа, до мягкости бобов.

• Бобы измельчить блендером в однородную массу, влить половину оливкового масла, варить на слабом огне, постоянно помешивая, ещё 20 минут.

• В готовое пюре добавить оставшееся масло и лимонный сок, посолить по вкусу, перемешать.

• Выложить пюре на блюдо, посыпать зеленью петрушки и паприкой, сбрызнуть оливковым маслом и подавать к столу.

Фаготтини

Блюдо итальянской кухни, небольшие пирожки из слоёного теста. Начинка для фаготтини может быть самой разнообразной, сладкой или солёной. Очень популярны в Италии пирожки с моцареллой. Они могут стать отличной альтернативой завтраку или заменят хлеб во время обеда.

Фаготтини ди моцарелла

На 12 шт.
Время приготовления: 1 час

1 упаковка замороженного слоёного теста
пшеничная мука на подпыл
6 филе анчоусов
12 небольших шариков моцареллы
щепотка сушёного орегано
20 мл оливкового масла

Калорийность: 317 ккал

• Тесто разморозить, выложить на посыпанный мукой стол, раскатать и разрезать на 12 квадратов.

• Филе анчоусов разрезать пополам. На каждый квадратик теста выложить шарик моцареллы, половинку анчоуса, немного орегано. Сбрызнуть оливковым маслом. Сложить квадратик пополам, слепив концы.

• Духовку разогреть до 180 °С. Противень застелить листом бумаги для выпечки, выложить фаготтини и выпекать, пока пирожки не подрумянятся.

Фадж

Разновидность ириса, популярная во многих англоязычных странах. В отличие от тоффи, в фадж добавляют во время приготовления молоко. Молочно-карамельную массу варят до густой консистенции и хорошо взбивают. Затем разливают по формам и охлаждают. Правильно приготовленный десерт отличается очень нежной консистенцией. Иногда в фадж добавляют орехи или какао-порошок. Шоколадный десерт особенно популярен в США.

Шоколадный фадж

Время приготовления: 10 мин + охлаждение

100 г тёмного шоколада
100 г молочного шоколада
70 г маршмеллоу
15 г сливочного масла
130 г сгущённого молока
30 мл коньяка
50 г фундука

Калорийность: 497 ккал

• Шоколад растопить на водяной бане. Маршмеллоу разрезать на небольшие кусочки, добавить в шоколад. Туда же положить сливочное масло, влить сгущёнку и коньяк. Взбить.

• Очищенный фундук добавить в шоколадную массу, хорошо перемешать.

• На дно формы положить фольгу, вылить фадж, разровнять, поместить в холодильник на 2 часа.

• Освободить десерт от фольги, нарезать квадратиками, подавать к столу.

Фазан

Птица отряда курообразных. Вес средней особи составляет от 1,7–2 кг, длина тела – до 85 см. Как и у большинства птиц, самки окрашены гораздо скромнее самцов, которые могут похвастаться ярким, красивым опереньем. Ареал распространения фазана достаточно широк, от Турции до Предкавказья и дельты Волги, включает Среднюю и Центральную Азию, часть Китая и Вьетнама, Южную и Западную Европу.

Фазанов с древности подавали к столу аристократии, а также держали для украшения в садах. Птицы легко привыкли к неволе, распространились по территории Европы, часть из них со временем одичала и стала предметом охоты. Изображение фазана можно встретить на гербе Грузии наряду с соколом.

Ценность фазаньего мяса заключается, прежде всего, в большом количестве полноценного белка, который легко усваивается. Особенно много в нём витаминов группы В, а также таких микроэлеменов, как магний, цинк, железо, фосфор и пр. Низкое содержание жира и отсутствие холестерина делает фазанье мясо диетическим продуктом, особенно рекомендованным всем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Показано оно также детям в период интенсивного роста. Магний, содержащийся в фазане, поможет легче переносить стресс и нервные перегрузки.

В кулинарии фазан всегда считался продуктом для особых

случаев или важных персон. В Древнем Риме тушки фазанов фаршировали рябчиками, перепелами и финиками, в Европе и на Руси на царский стол фазанов запекали, сохраняя яркое оперенье, что требовало от повара особенного мастерства, ведь понять, насколько тушка пропеклась под перьями, довольно сложно. И великолепные перья фазана не должны были пострадать от огня. На Востоке мясо фазана добавляли в плов, жарили, подавали с кускусом. Из мяса птицы современные кулинары готовят заливное, запекают, тушат с грибами и пряными травами, фаршируют, добавлят в салаты и холодные закуски.

Фазан, запечённый в духовке

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин + маринование

1 тушка фазана
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. порошка карри
150 мл столового белого вина
300 г свиного шпика или бекона

Калорийность: 278 ккал

• Тушку промыть, обсушить. Соль соединить с карри, натереть смесью тушку со всех сторон, оставить на 20 минут. Переложить фазана в глубокую посуду, залить вином, убрать на 24–36 часов в прохладное место.

• Подмороженный шпик или бекон нарезать тонкими ломтиками. Фазана достать из маринада, обсушить. Обернуть ломтиками сала, закрепив их зубочистками, или обвязать кулинарной нитью.

• Положить тушку в рукав для запекания, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 40–50 минут. Затем разрезать рукав и дать мясу подрумяниться в течение ещё 15 минут.

Паштет из фазана

На 8–10 порций
Время приготовления: 3 часа

1 луковица шалота
600 г филе фазана
200 г свиного сала
180 г бекона
2–3 ч. л. соли
125 мл куриного бульона
180 г куриной или телячьей печени
2 белые булочки
170 мл сливок
4 яичных желтка
смесь измельчённых специй (имбирь, душистый перец, мускатный орех, майоран, белый перец)

Калорийность: 281 ккал

• Лук-шалот очистить, нарезать кубиками. Филе фазана нарезать кубиками.

• Сало и бекон мелко нарезать, обжарить на сковороде, добавить лук, готовить до мягкости. Добавить филе, посолить.

Влить бульон, тушить до полной мягкости дичи.

• Печень очистить от плёнок и протоков, нарезать кусочками. С булочек срезать корочку, размочить в сливках. Тушёное филе вместе с печенью положить в блендер, добавить хлебную мякоть, желтки, специи, хорошо измельчить.

• Переложить паштет в прямоугольную форму для запекания, разровнять, утрамбовать, накрыть фольгой, сделать в ней несколько проколов, поместить в разогретую до 100 °С духовку на 1,5–2 часа.

• Охладить, нарезать ломтиками и подавать к столу.

Факоризо

Блюдо греческой кухни, чечевица с рисом. Факоризо вполне можно назвать вегетарианским пловом, в котором роль мяса выполняют бобы.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

1 стакан зелёной чечевицы
1 средняя луковица
3–4 ст. л. оливкового масла
2–3 ст. л. томатной пасты
1 стакан длиннозёрного риса
щепотка кумина
соль и перец по вкусу

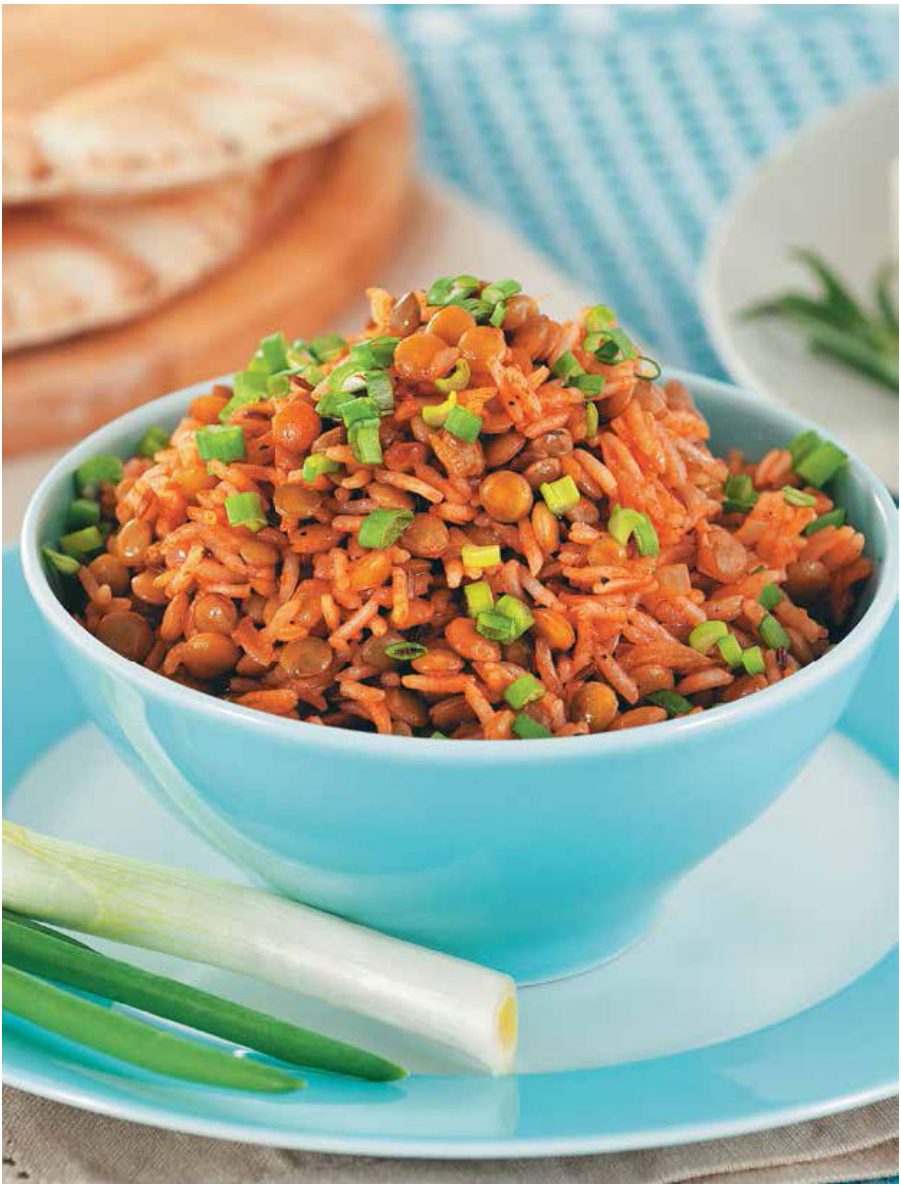
Калорийность: 118 ккал

• Чечевицу перебрать, промыть, залить водой, довести до кипения, откинуть в сито. Лук очистить, измельчить.

• В кастрюле, где варилась чечевица, разогреть оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета.

• Добавить чечевицу, влить воду, положить томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, варить до полуготовности на слабом огне в течение 10 минут.

• Рис перебрать, промыть, выложить в кастрюлю, всыпать кумин. Варить 10–15 минут до готовности риса. При необходимости в процессе приготовления доливать горячую воду. Снять с огня, разложить по тарелкам, подавать к столу.



Фалафель

Популярная ближневосточная закуска, обжаренные в масле шарики из пюре из нута с начинкой. Фалафель стал одним из знаковых блюд еврейской кухни, популярным как в Израиле, так и за его пределами. Шарики фалафеля в пите, дополненные овощами и соусом, – один из самых известных вариантов израильского фастфуда.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

300 г нута
2 средние луковицы
5 зубчиков чеснока
1 средний пучок петрушки
0,5 ч. л. соды
2 ст. л. пшеничной муки
1 ч. л. кумина
1 ч. л. кориандра
0,5 стакана растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 264 ккал

• Нут перебрать, залить водой на 6–8 часов, воду слить.

• Размоченный нут пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Лук и чеснок очистить, измельчить. Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Выложить лук, чеснок и зелень в блендер, измельчить в однородную пасту, соединить с нутом. Перемешать. Добавить соду и муку, ещё раз перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.

• Кумин и кориандр измельчить в ступке, добавить в нутовую массу. Смочив руки водой, сформировать из фарша шарики размером с грецкий орех.

• На сковороде разогреть растительное масло, порциями обжарить фалафель до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек жира. Подавать к столу горячим.

Фалафель в пите с овощами и сыром

На 2 порции

Время приготовления: 20 мин + приготовление фалафеля

1 помидор
2 небольших маринованных или солёных огурца
1 маленькая красная луковица

пара веточек мяты
пара веточек укропа или петрушки
2 зубчика чеснока
50 г сыра фета или брынзы
4 ст. л. натурального йогурта
1 ст. л. оливкового масла
2 питы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 251 ккал

• Приготовить фалафель по рецепту на стр. 136, сократив количество ингредиентов вдвое, для получения 2 порций.

• Помидор разрезать пополам, удалить семена с жидкостью, стенки нарезать ломтиками. Нарезать ломтиками огурцы и очищенную луковицу. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Сыр раскрошить.

• В йогурт добавить чеснок и часть рубленой зелени, оливковое масло, соль и перец по вкусу, перемешать.

• Подогреть питы на сухой сковороде с обеих сторон. Разрезать пополам, в кармашки выложить смесь овощей, горячий фалафель и зелень, полить соусом и сразу подавать.

Фалернское вино

Сорт вина, канувший в Лету вместе с великой Римской империей и ставший легендой мирового виноделия. Производилось оно в Фалернской области и считалось лучшим из всего многообразия вин того времени. Судить о популярности напитка можно по многочисленным упоминаниям о нём в литературных произведениях, сделанных самыми известными писателями древнего мира. В частности, у Горация о нём говорится так:

> *Тут ты, почувствовав жажду и позыв пустого желудка,*
> *Презришь ли пищей простой? Перетерпишь ли жажду затем лишь,*
> *Что фалернского нет, подслащенного мёдом гиметтским…*

О цвете и вкусе вина также было сказано немало. Как говорил Марциал: *«…И от фалерна у нас чёрным бы делался снег»* и *«То вдруг амфору подай с отстоявшемся тёмным фалерном»*. На вкус насыщенный тёмно-бордовый напиток немного горчил, поэтому часто в него добавляли мёд. Фалерн пережил годы сумасшедшей популярности, во время которых без него не обходилось ни одно застолье в императорских покоях. Его, а также привозное хиосское вино, Цезарь считал единственно достойными своих трапез. К сожалению, со временем виноделы стали гнаться не за качеством, а за количеством производимого ими популярного

напитка. Вместо положенных 15 лет, фалерн стали выдерживать меньше, что не преминуло сказаться на вкусе. Постепенно это вино вытеснили другие сорта.

В начале 60-х годов XX века стали предприниматься попытки возродить легендарное вино. Исследователи обнаружили даже несколько подходящих для этих целей виноградных лоз, до сих пор произрастающих на склонах горы Массико. Однако, учитывая серьёзные изменения, которым подверглись винодельческие технологии за прошедшие века, надеяться, что полученное вино будет «тем самым» фалернским, вряд ли приходится.

«Фальшивый заяц»

Блюдо немецкой кухни, которое готовится из смеси свиного фарша, хлеба или картофеля, разновидность мясной запеканки. Появление «фальшивого зайца» было вызвано объективными причинами. Дело в том, что употреблять в пищу дичь могли только представители высших сословий, а побаловать себя хотелось и простому люду. Сложно сказать, когда «фальшивого зайца» приготовили впервые, скорее всего, произошло это во второй половине XVIII века.

На 5 порций
Время приготовления: 2 часа

3–4 ломтика подсушенного белого хлеба
сливки или вода для замачивания
4 луковицы
1 морковь
1,5 сладкого перца
1 стебель сельдерея
2 ст. л. растительного масла
1 зубчик чеснока
1 яйцо
700 г мясного фарша (из говядины и свинины)
50–70 мл томатного соуса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 219 ккал

• Хлеб замочить в сливках или воде. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, мелко нарезать.

• На сковороде разогреть растительное масло. Выложить лук, морковь и сельдерей, обжаривать 5 минут. Чеснок очистить, измельчить, добавить вместе с перцем в сковороду, перемешать. Тушить вместе в течение 5 минут.

• Мясной фарш выложить в миску, добавить яйцо и обжаренные овощи. Хлеб отжать от жидкости, положить в миску, посолить, поперчить по вкусу, перемешать до однородности.

• Фольгу сложить вдвое, выложить фарш, разровнять, сформировать ровный мясной батон.

• Плотно завернуть батон в фольгу, выложить на противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час 20 минут.

• Достать «фальшивого зайца» из духовки, смазать томатным соусом, запекать ещё 10 минут, не накрывая фольгой.

• Немного остудить, нарезать на порционные куски, подавать с овощами или картофельным пюре.

Фарро

см. Полба.

Фарсу магру (сицилийский мясной рулет)

Классическое блюдо итальянской кухни, мясной рулет с начинкой, рецепт которого был изобретён на Сицилии. В наши дни фарсу магру – одна из «визитных карточек» сицилийской кухни.

Говяжий фарш и тёртый сыр раскладывают на тонких ломтиках говядины, в центр кладут сваренные вкрутую яйца, колбасу и сыр. После чего рулет сворачивают и тушат в винно-томатном соусе.

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 луковицы
200 г бекона
4 ст. л. оливкового масла
2 ломтика хлеба
2 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
50 г пармезана
50 г кедровых орешков
500 г свиного фарша
1 яйцо
900 г говяжьей вырезки
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 луковица
4 ст. л. оливкового масла
1 стакан сухого белого вина
100 г томатной пасты
800 мл воды
0,5 пучка базилика

Калорийность: 245 ккал

• Лук очистить, измельчить. Бекон мелко нарезать. Разогреть 3 ст. ложки оливкового масла, выложить лук и бекон, готовить, пока лук не станет мягким.

• Отдельно разогреть 1 ст. ложку масла. Хлеб раскрошить, обжарить в масле. Чеснок очистить, измельчить. Петрушку вымыть, мелко нарезать. В миске смешать бекон с луком, хлебные

крошки, чеснок, петрушку, пармезан, кедровые орешки и фарш, посолить, поперчить, перемешать. Яйцо отварить вкрутую, нарезать четвертинками.

• Мясо нарезать тонкими ломтиками, слегка отбить. Посолить, поперчить. Разложить на столе внахлёст, чтобы получилась единая поверхность. Выложить фарш, разровнять по всей поверхности, сверху уложить кусочки яйца. Свернуть рулет, перевязать кулинарной нитью.

• Для соуса очистить лук, крупно нарезать. Обжарить в оливковом масле, выложить рулет. Обжарить со всех сторон до румяной корочки. Влить вино. Томатную пасту разбавить водой, залить рулет. Посолить, поперчить по вкусу, готовить под крышкой на слабом огне в течение часа. Базилик вымыть, стряхнуть воду, разорвать руками. Добавить в посуду за несколько минут до готовности. Тушить ещё 5–10 минут. Немного остудить, подавать к столу.

Фарфалле

Разновидность итальянской пасты в форме бабочек или бантиков. Готовят фарфалле из твёрдых сортов пшеницы. Родиной пасты считаются северные регионы страны – Ломбардия и Эмилия-Романья, а появились они в XVI веке.

Подают фарфалле обычно с овощными соусами, из-за красивой формы этот вид пасты часто используют как декоративный элемент блюд. Пасту в виде бабочек кладут в салаты и подают в качестве гарнира.

Фарфалле с помидорами

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

350 г помидоров черри
350 г фарфалле
3 ст. л. оливкового масла
1 пучок мяты
тёртый пармезан для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 115 ккал

• Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Фарфалле отварить в подсоленной воде до состояния аль денте.

• В сковороде разогреть оливковое масло, выложить помидоры, посолить, поперчить, обжаривать несколько минут, затем уменьшить огонь до слабого, тушить около 15 минут под крышкой.

• Добавить пасту в соус, перемешать. Мяту вымыть, измельчить, посыпать пасту. Снять с огня, подавать, посыпав пармезаном.

Фарфалле с грибами в сливочном соусе

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г фарфалле
1 луковица
3 зубчика чеснока
120 г твёрдого сыра
100 г свежих грибов
5 ст. л. сливочного масла
50 мл коньяка
2 веточки тимьяна
1 стакан сливок 20 % жирности
соль и перец по вкусу

Калорийность: 129 ккал

• Пасту отварить до полуготовности.
• Лук и чеснок очистить, измельчить. Сыр натереть на мелкой тёрке. Грибы обработать, нарезать пластинками.
• Разогреть сливочное масло, спассеровать лук и чеснок до

мягкости, добавить грибы, тушить 5 минут, влить коньяк. Поджечь. Когда огонь погаснет, добавить тимьян.

• Пасту выложить к грибам, влить сливки, добавить часть сыра, посолить, поперчить, перемешать. Прогреть 5 минут.

• Разложить по тарелкам, посыпать оставшимся сыром, подавать к столу.

Фарш

Мясная или рыбья мякоть, измельчённые в единую массу. Готовят фарш вручную или с помощью мясорубки. В зависимости от используемого продукта выделяют мясной, птичий или рыбный фарш. Измельчённые же овощи обычно называют икрой или пюре.

В кулинарии фарш используют для приготовления котлет, тефтелей, биточков, паштетов, а также для фарширования.

Баботе (Индонезийская запеканка из бараньего фарша с миндалём)

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

500 г баранины
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 белая булочка
2 ст. л. очищенного миндаля
2–3 ст. л. сливок
1 яйцо
0,5 лимона
1 ст. л. томатного соуса
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 289 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать на куски. Лук очистить, крупно нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Булку без корок размочить. Миндаль измельчить.

• Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком, булкой. Добавить сливки и миндаль, разбить яйцо, перемешать. Приправить выжатым из лимона соком и томатным соусом, солью и щепоткой сахара. Ещё раз хорошо перемешать.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить фарш, поместить на водяную баню, готовить 45 минут (или запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 минут).

• Подавать с рассыпчатым рисом.

Фрикадельки из свиного фарша в томатно-чесночном соусе

На 8 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

100 белого хлеба
100 г сыра

зелень петрушки
500 г свиного фарша
2 яйца
соль и перец по вкусу

Для соуса
2 луковицы
2–3 зубчика чеснока
4 ст. л. растительного масла
1 л воды
2 ст. л. томатной пасты
рубленая петрушка и тёртый пармезан для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Хлеб размочить в молоке. Сыр натереть, зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Фарш выложить в миску, добавить яйца, хлеб, зелень, сыр, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать. Мокрыми руками сформировать фрикадельки.

• Приготовить соус: лук и чеснок очистить, измельчить, обжарить в растительном масле до мягкости. Воду довести до кипения, добавить томатную пасту, перемешать. Влить к луку, добавить соль и перец, довести до кипения.

• Выложить фрикадельки в соус, накрыть крышкой, готовить 40–50 минут.

• Подавать фрикадельки, полив соусом и посыпав зеленью и пармезаном.

Фарширование

Кулинарный термин, означающий помещение внутрь цельного продукта с замкнутой оболочкой начинки (фарша). Для фарширования подходят, например, цельная тушка птицы или рыбы, а также различные овощи. Перед наполнением из продукта удаляют его естественное содержимое. Различают полное и частичное фарширование. Полное подразумевает использование только внешней оболочки основного продукта, в то время как его внутреннее содержимое полностью удаляется. В случае частичного фарширования начинкой наполняются только естественные полости, имеющиеся в продукте.

Яйца, фаршированные грибами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + замачивание

8 яиц
1 крупная луковица
0,5 пучка петрушки или укропа
20 г сушёных белых грибов
1 ст. л. топлёного масла
соль по вкусу

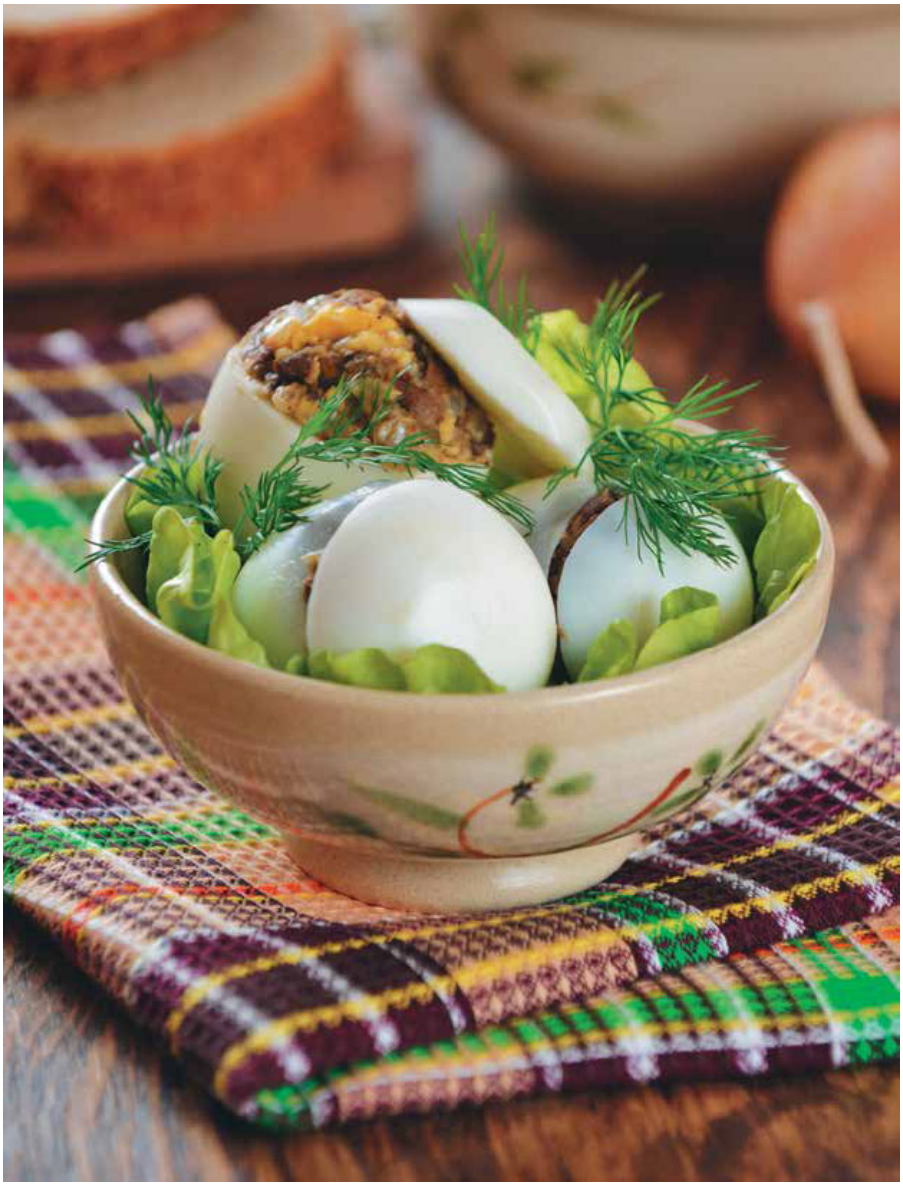
Калорийность: 142 ккал

• Яйца сварить вкрутую. Аккуратно очистить, срезать тупой конец и извлечь желток. Лук очистить, измельчить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Грибы замочить на несколько часов в холодной воде, затем отварить и мелко нарезать. Обжаривать на сковороде в половине топлёного масла 3–4 минуты. Яичные желтки растереть вилкой.

• Разогреть оставшееся масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить желтки, готовить 2–3 минуты, помешивая.

• Соединить грибы и желтки с луком, посолить, перемешать. Начинить яйца фаршем, выложить на блюдо, прикрыть срезанными «крышечками». Украсить зеленью, подавать к столу.



Фаршированная капуста

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 кочан молодой белокочанной капусты (весом 1 кг)
2 средние луковицы
1 небольшая морковь
1 кг домашнего мясного фарша

1 стакан сухого белого вина
0,5 стакана сметаны
1 яйцо
4–5 ст. л. панировочных сухарей
соль и перец по вкусу

Калорийность: 94 ккал

• С кочана срезать верхние листья, если они повреждены. Довести до кипения воду в большой кастрюле, добавить соль. Опустить в воду кочан, варить в течение 15 минут. Откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода. Переложить капусту на разделочную доску и осторожно отогнуть листья.

• Лук и морковь очистить. Одну луковицу измельчить. Фарш выложить в миску, добавить лук, посолить, поперчить, перемешать.

• Из середины кочана вынуть часть листьев, наполнить её половиной фарша, прижать ближайшими листьями. Между остальными листьями проложить фарш, аккуратно отгибая их от кочана. Когда капуста будет нафарширована, обвязать её кулинарной нитью.

• В большой кастрюле довести до кипения воду. Положить вторую луковицу и морковь. Влить вино. Поместить кочан в кастрюлю, варить 15–20 минут. Достать, дать стечь, удалить кулинарную нить.

• Сметану выложить в миску, добавить яйца, взбить. Обмазать этой смесью кочан капусты, сверху обсыпать панировочными сухарями. Поместить в разогретую до 180 °С духовку, запекать до золотистого цвета 15–20 минут.

Фаршированная куриная шейка

см. Гефилте гелзеле.

Фаршированная рыба

см. Гефилте фиш.

Фаршированный перец

Блюдо балканских кухонь, ставшее в наши дни поистине интернациональным. Вариации на тему фаршированного перца можно встретить в большинстве кухонь мира. Чаще всего в качестве начинки используют смесь мясного фарша с рисом и овощами, однако популярны и вегетарианские версии блюда – с начинкой из риса и овощей.

На 15 шт.
Время приготовления: 1 час 20 мин

100 г риса
2 луковицы
1 морковь
3 ст. л. растительного масла
3 помидора
пучок укропа
500 г свиного или говяжьего фарша
4 ст. л. томатной пасты
15 небольших сладких перцев
5 лавровых листов
5 горошин душистого перца
1 ч. л. молотой паприки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Рис промыть, залить водой, отварить до полуготовности, откинуть в сито. Лук очистить, измельчить. Морковь очистить, крупно натереть. Обжарить лук и морковь в растительном масле до мягкости. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, измельчить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Фарш выложить в миску. Добавить рис, обжаренные лук и морковь, измельчённые помидоры и зелень, 2 ст. ложки томатной пасты. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Перец вымыть, срезать верхушки, удалить семена и перегородки. Начинить фаршем, сложить в большую кастрюлю. Отдельно развести оставшуюся томатную пасту в 1 л воды, посолить. Залить перцы смесью, добавить лавровый лист и перец горошком. Накрыть крышкой, варить 40–50 минут под крышкой. Подавать со сметаной.

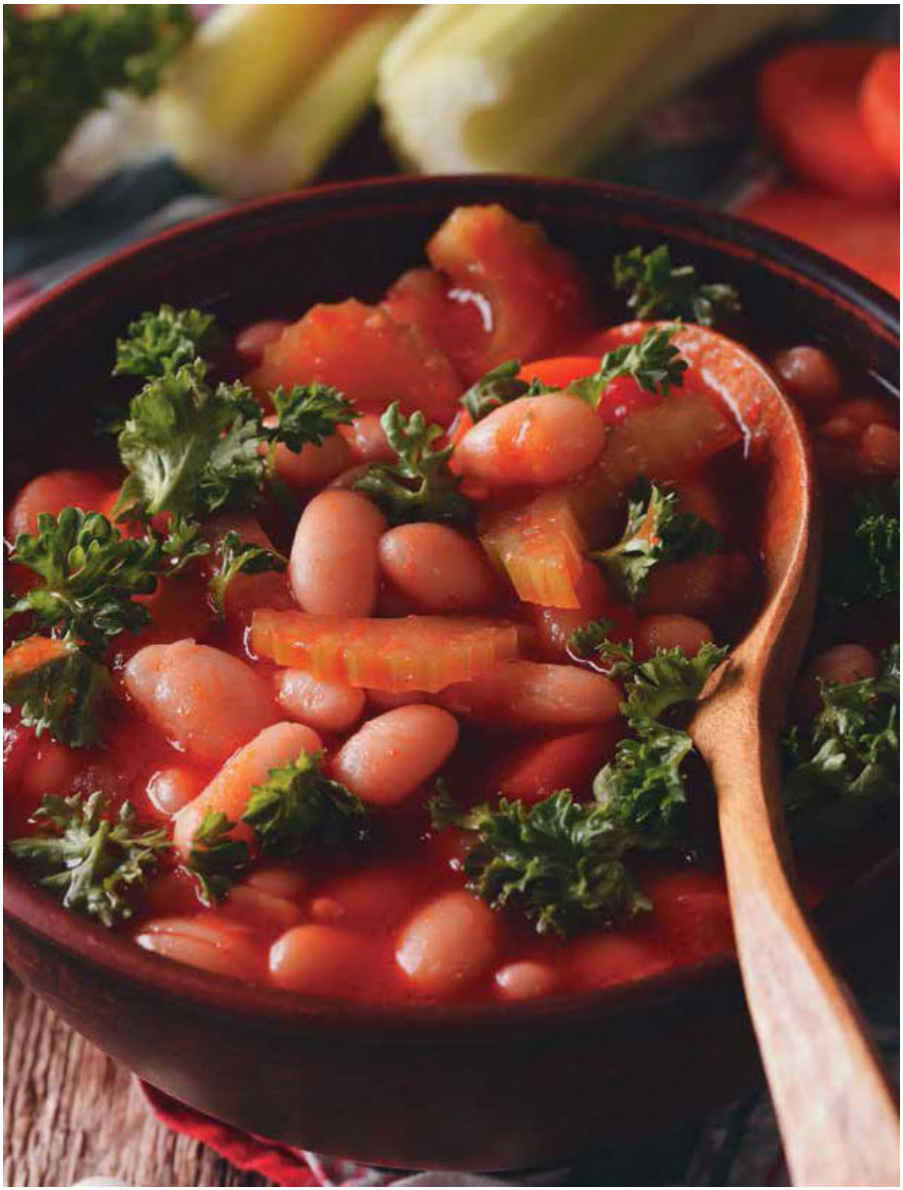
Фасолада

Густой постный греческий и кипрский суп из белой фасоли с овощами. Считается, что подобные супы были популярны ещё в Древней Греции. Основные ингредиенты фасолады – фасоль, морковь, помидоры и оливковое масло.

На 7 порций
Время приготовления: 40 мин + замачивание

400 г белой фасоли
2,5 л воды
2 моркови
400 г помидоров в собственном соку
1 ст. л. томатной пасты
1 стебель лука-порея длиной 10 см
2 стебля сельдерея
1 красный сладкий перец
5 ст. л. оливкового масла
щепотка сушёного орегано
щепотка сушёного тимьяна
1 ст. л. сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 81 ккал



Фасолица

Молдавская закуска, пюре из фасоли с жареным луком. Любители острого добавляют в фасолицу острый перец и чеснок. Блюдо является настоящей находкой для вегетарианцев, поскольку по количеству белка вполне способно конкурировать с мясным паштетом.

• Фасоль вымыть, залить холодной водой, оставить на ночь. Утром воду слить, залить свежей, поместить на огонь. Довести до кипения, снять пену, варить 10 минут, затем уменьшить огонь до слабого.

• Овощи вымыть. Морковь очистить, нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы, крупно нарезать, измельчить блендером. Соединить помидоры с томатной пастой. Лук-порей нарезать кольцами. Стебель сельдерея нарезать пластинками. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками.

• В разогретом оливковом масле обжарить лук-порей. Когда фасоль будет почти готова, добавить в суп перец, сельдерей, морковь. Варить 10 минут. Положить лук-порей и через несколько минут томатную смесь. Добавить пряности, готовить 7 минут. Снять с огня и дать настояться 15 минут.

Рецепт фасолицы см. в статье Блендер.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.